



મહીલા મહોદય

ભાગ ૨ જો.



સંપાદક અને પ્રયોજક,
વૈદ્ય કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ



સંશોધક અને પ્રકાશક,
શ્રી દેવચંદ દામજી કુંડલાકર.
તંત્રી 'સૈન'—ભાવનગર.



સંવત ૧૯૮૧

સને ૧૯૨૫

મૂલ્ય બે રૂપીયા.

ગ્રંથ સ્વામીત્વના
સર્વ અધિકાર પ્રકાશકને
સ્વાધિન છે.



ભાવનગર
ધી 'આનંદ' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
શાહ ગુલાબચંદ લલ્લુભાઈએ છપ્યું.

ઉપોદ્ધાત.

જ્યારે જગત્ દિર્ઘાયુઃ થવાના પ્રયોગો અજમાવી રહેલ છે, ત્યારે હિંદમાં આયુષ્યની મર્યાદા દિન ઉગ્યે ઘટતી રહીને અત્યારે માત્ર ત્રેવીશ વર્ષની સરેરાશ આયુષ્ય હિંદી પ્રજા લોગવી શકે છે. આ આંકડા જોવા પછી સહજ પ્રશ્ન યાય છે કે-જે દેશમાં હજારો વર્ષનું આયુષ્ય લોગવી શકનાર સમર્થ દેવી પુરૂષો અને મહારથી-ઓ થઇ ગયા છે, જ્યાં મહાન્ શક્તિસ્વરૂપા માતાઓનાં આરિન્ધ, તેજ, દુદ્ધવાત્સલ્ય અને ક્ષાત્રભાવનાનાં હાંતો સાંભળતાં શીર નીચાં નમી જાય છે, જે ભૂમિ ઉપર કુદરતની સંપૂર્ણ મહેર વરસી રહી છે, તેમજ નિરોગી હવા, નિર્મળ પાણી અને પૃથ્વ આહારના વિપુલ સાધનો વહી રહ્યાં છે, તે ભૂમિમાં વસતી પ્રજાનું આયુષ્ય-ભગ આટલી બધી હયાજનક હઠ સુખી ઘસાઇ જવા પામે તે આપણા ભાવિ માટે હૃદયલેદક ખગર છે.

છતાં આપણી આ શરમની વાત અત્યારે આપણે સ્વીકાર્યા વિના છુટકો નથી. કેમકે મરણના આંકડા તરફ નજર કરીએ છીએ, ત્યારે અત્યારે હિંદમાં જન્મતાં બાળકોમાંથી ત્રણ બાળકમાં બે બાળકો તો જન્મીને વર્ષ દહાડામાં જ મરણને શરણ થઇ જાય છે; અને સ્ત્રી વર્ગ તરફ નજર કરીએ છીએ ત્યારે ઉગીને ઉભી થતી

સ્ત્રીઓનાં મુડદાલ જીવન અને એકાદ મુવાવડ વિતાવતાં થઈ જતાં ઘણાં અકાળ મરણો સાંભળી ઘાતકી હૃદયને પણ કંપારી છુટ્યા વિના રહેતી નથી.

આવા અકાળ મરણથી ભવિષ્યની પ્રજા કેમ બચી શકે ? અને હાલનું મુડદાલ જીવન સચેત કેવી રીતે થઈ શકે ? તે સમજવા માટે જીવવાની કળાના શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે તેમ જણાતાં તેને લગતું સાહિત્ય બાહર પાડવાની તીવ્ર ઇચ્છા થઈ, સુયોગે તેવા શિક્ષણના સાધનોનો સંગ્રહ દક્ષિણવિહારી મુનિરાજ શ્રી બાલવિજયજી પાસેથી સ્કેન્ડે પ્રાપ્ત થયો અને તે ‘મહીલા મહોદય’ ભા. ૧ લા તરીકે મારા તરફથી બહાર પાડવામાં આવ્યો હતો, કે જેનો ઉદ્દેશ મનુષ્ય જીવનને ગર્ભથી અંત સુધીમાં સંસ્કારી અને સુરક્ષિત બનાવી શકાય તેવા શિક્ષણપ્રચારનો હતો.

મને જણાવતાં હર્ષ થાય છે કે ગુર્જર પ્રજા જીવન લોગવવાના લોભીયાની રાહજી ભેટી હોય તેમ ‘મહીલા મહોદય’નો પ્રથમ ભાગ બહાર પડતાં જ જનસમાજે અમારા આ પ્રયત્નને આનંદભરે વધાવી લેવાથી ભેત ભેતામાં તેની ત્રણ આવૃત્તિ ઉપડી જવા પામી છે. એટલું જ નહિ, પણ નામદાર મુખ્ય ઇસાકાના કેળવણી ખાતાના વડાએ આ ગ્રંથને મુખ્ય ઇસાકાની પ્રાથમિક અને દ્વિતીય શાળા તેમજ વર્નાક્યુલર ટ્રેનીંગ કોલેજોની લાયબ્રેરીઓ માટે મંજૂર કરીને એ ગ્રંથની ઉપયોગીતાને સ્થાન આપ્યું છે. આ ઉપરાંત વડોદરા સ્ટેટ, જુનાગઢ સ્ટેટ, પારખંદર સ્ટેટ, કચ્છ વગેરે ગુજરાતી ભાષાના પ્રચારવાળાં નાનાં મોટાં દેશી રાજ્યોના કેળવણી ખાતાંયે પણ પોતપોતાના સ્ટેટની લાયબ્રેરીઓ માટે આ ગ્રંથ મંજૂર કરી અમારા ઉત્સાહને પોષવા ઉપરાંત ભાવી પ્રજાના જીવન વિકાસ માટે લાગણી બતાવી આપી છે. એટલે આ બીજા ભાગની તૈયારીમાં તેવી ઉત્તેજક લાગણીપ્રેરક યશ તેમને જ આપતાં, તે સર્વનો ખુલ્લો આભાર માનવાની આ તક હું જતી કરી શકતો નથી.

મહીલા મહોદય' નો પ્રથમ બાગ જવાર પડ્યા પડી સીંચા અને બાગોનાં ચરતરાં દરોં અને આવરણોનાં રંગોં અમને જેમ જેમ અવનવો પુછપરછ થવા લાગી, તેમ તેમ જોઈ શકાયું કે અત્યારે પાંચાન્ય વાગાવરણથી આરંભાનું જીવન ચક્રોંગે ચડ્યું છે. અને ખાનપાન, આચારવિચાર, રહેઠીકરણી તથા રોતરીવાલોમાં પેઢલા ઉન્માદવાયુથી દેશનું જીવન ઘણું અંશે મોળાઈ રહ્યું છે. તેમજ અધુરામાં પુરું તેના નિવાસ્ય માટે આંગણે ઉમતી અમૃતચેત્રીયોના વનનાં વન છતાં પરદેશી દવાઓનાં ગાદ-લાઓ આજે અગરાઈના આબૂપણ અને આરા ધરની શોભાડપ બની બેઠાં છે. આ રીતે ત્યાં પરાધીન જીવનમાં બાનબુલા બની ગ્રેહા હોડ્યે ત્યાં જીવન-મરણનો ગંભીર પ્રશ્ન ઉકેલવો આકરો પડે તે સ્વાભાવિક છે.

એક વખત એવો હતો કે આર્યધરોમાં વૃદ્ધ માતાઓ વેદ્ય હતી, તેમના પાસે રહેલી પાંચ પચીસ ચીદરડીયોમાં આખું ઔપધાલય સમાઈ જતું, અને તે છતાં અત્યારે જેમ અહીંથી તહીં હોસ્પીટાલો શોધી સેંકઠો રૂપિઆની ખુવારી કરવા છતાં પણ અકાળ મરણો વધતાં જ લય છે, તેમ તે વખતે અકાળ મરણ તો શું પણ બ્યાધિઓના પથારા પણ નહોતા.

હુંકામાં કહીયે તો ભાવી પ્રજાના જીવનની ખીલવણી અને સંરક્ષણનો આધાર સ્ત્રી જીવનની શ્રેષ્ઠતા ઉપર રહેલો છે. પરંતુ કમનસીબે ગુજરાતી સાહિત્યમાં સ્ત્રીઉપયોગી તેવા વહેવાર વાંચન સામગ્રીની ઘણી ઉણપ છે. અને તેમ છતાં કદાચ કોઈ આછો-પાતળો પ્રયત્ન થાય છે તો તેમાં મોટે ભાગે સ્ત્રી ઉપયોગી સાહિત્યના નામે પશ્ચિમના આચાર-વિચાર, નીતિ-રીતિ તથા ઔપધાદિનું અનુકરણ વિશેષે લેવાય છે. આ પરાધીનતામાંથી બચવાને સંસ્કૃતિવાળું સાહિત્ય ભાવી પ્રજાના જીવનવિકાસ માટે જનસમાજને ચરણે ધરવાના ઉદ્દેશને આગળ રાખીને આ 'મહીલા મહોદય' ના બીજા ભાગની શું થણી કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

લાલનપાલનના અભાવે અત્યારે જન્મતી પ્રજાનો મોટો ભાગ અકા-
મરણને શરણ થતો જોઈ આપણે માત્ર કપાળે હાથ દઈ મન વાળતા
શીખ્યા છીએ. આપણા આ અજ્ઞાન આત્મઘાત માટે હજુએ જો બે-
દરકાર રહેશું તો વખત જતાં આપણું પ્રજાજીવન વધુ ને વધુ ઘસાતું
જશે અને ભવિષ્યની પ્રજા આપણી આ આત્મહત્યા માટે શ્રાપ દશે.

આપણે જેમ આરોગ્ય રક્ષણનો માર્ગ ચૂક્યા છીએ, તેમ બલિષ્ઠ
પ્રજા ઉપજાવવા અને તેને સુદૃઢ રીતે ઉછેરવામાં પણ છેક નિસ્તેજ
થતા જઈએ છીએ અને પરિણામે આજકાલ મરણ પ્રમાણ
ભયંકર રીતે વધતું જાય છે, તેનું કારણ એજ છે કે પશ્ચિમના
સાંદર્યમાં અંતર્ધને આપણે આરોગ્ય રક્ષણનો ખરો માર્ગ જ ચૂકી
ગયા છીએ.

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે આર્યપ્રજાના બે ઘર વચ્ચે
એક આશ્રયસ્થાન, પાંચ પચીસ ઘર વચ્ચે આરોગ્યતાના અખાડા
જેવું રમત ગમતનું મેદાન અને ગલીએ ગલીએ દેવમંદિરો તથા
પ્રભુભક્તિની આહુત્તેજ જગાવવાના ભક્તિભુવનો હતાં. ગામના
ગાંદરે ગાયોના ધણો ગર્જરવ કરતાં, તથા શેરીના ચોકમાં સ્ત્રીઓ
રાત્રે રાસડાની નિર્દોષ ધુન મચાવીને અને બાળકો ગેડીદડા
ખેલીને અંગ કેળવતાં હતાં. એટલુંજ નહિ, પણ અનાજ, ઘી,
ગોળના કેઠાર ઘરેઘરે ઉભરાતા હતા. તેને બદલે અત્યારે બે ઘર વ-
ચ્ચે એક ચાની હોટેલ અને પાનની દુકાન તથા એક વૈદ્ય-ડોક્ટરની
માનવંતી પેઢી ધમધોકાર નભી શકે છે. પાંચ પચીસ ઘર વચ્ચે એક
વેશ્યાભુવન અને ગલીએ ગલીએ દાડના પીઠાના અખાડા જતમી રહ્યા
હોય છે. ગરબા અને રમત ગમતના સ્થાને નાટક ચીનેમા ગોઠવાયા
છે અને પંચામૃત કે ઘી-દુધ અથવા તો છાશ રોટલાના સ્થાને ચા,
સોડા અને બીસ્કીટોનાં શીરામણ થયાં છે. આ સર્વે અકુદરની
રહેણી કરણી તથા ખાણાં પીણાનાં પ્રતાપે નિર્માલ્યતા એટલીબધી
વધી પડી કે આજકાલના વર્તમાન પત્રોમાં 'કામોત્તેજઃ શુદ્ધીકા'
અને 'મદન વિલાસ લેપ' જેવાં વિકારી વિશેષણોથી અન્તર્ણી

દવાઓ પાછળ દરવર્ષે લાખો રૂપીયાની ધુણી થાય છે. અને તે છતાં પરિણામે બહાફરી પૂર્વક જે ડગલાં પાછળ હુકતાં જઈયે છીયે.

ખરી વાત એ છે કે, આપણા દેહ જે ભૂમિના પંચભૂતથી ઘડાયો હોય, તેમાં લાગેલો ઘસારો-સાંધ પુરવાને બીજા દેશની માટી વાપરવા દોડવું તે સોનાની ઘાળીમાં લોઢાની મેખા મારવા જેવું છે. કુદરતનું બંધારણ જ એવું છે કે જે જમીનને જે અન્ન, ફળ, ફુલ સહી શકે તે જમીનમાં તેવો જ પાક ઉગે છે. અને તે જ માટીમાંથી ઘડાએલ પ્રજા તે જ અન્ન, ફળ પચાવી શકે છે. દક્ષિણની જમીનને ભાતનો પાક સદે છે, તો ત્યાંની પ્રજાને ભાતનો જ ખોરાક પચી શકે છે. ત્યારે પંજાબની ભૂમિને બોધમનો પાક સદે છે તો ત્યાંની પ્રજા બોધમ જ પચાવી શકે છે. આ રીતે કાઠિયાવાડને અડદ, કચ્છને બાજરા, ગુજરાતને તુવેર આદિ જે ભૂમિમાં જે પાક કસઠાર, અને સ્વાભાવિક છે, ત્યાંની પ્રજાને ખોરાક પણ મુખ્યત્વે તે જ હોય છે. એ બતાવે છે કે જે માટીથી દેહ ઘડાયો હોય અને જે હવા પાણીથી પોષાયો હોય તે દેહનું રક્ષણ તે જ માટી અને હવા પાણીથી થઈ શકે.

આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને આ શ્રંધમાં ગર્ભઉત્પત્તિને અંગે શેત્રશુદ્ધિ તેમજ બીજકશુદ્ધિના વિભાગો ગુદા પાડી સ્ત્રી-પુરુષોનાં હર્દો અને આવશ્યક સુચનાઓ કરવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાંક એક બાઈયો ઉન્માદવશ બની પુરુષાર્થને અસ્થાને વેડછી નાંખવા કે વારસામાં ગુમાવી બેસવા પછી કાંતો નવાંનવાં દવાનાં નામો પાછળ જ પલાય છે, કે પછી નવાં નવાં લગ્નો કરી અનેક બાળાઓની છંદગી પુણધાણી કરે છે. તેમને આ શ્રંધનો પ્રથમ પરિચ્છેદ એક સન્મિત્રનીગરજ સારથે.

બીજા પરિચ્છેદમાં ગર્ભરક્ષણ અને ગર્ભવતીને પ્રસવકાળ સુધી ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય આવશ્યક સુચનાઓ તથા ત્રીજા પરિચ્છેદમાં

સુવાવડીને આવશ્યક તંમજ સંતતિ ઉછેરવાની જરૂરી માહેતી આપવામાં આવી છે. કેમકે સંતતી સારી મેળવવા માટે તેને નવ માસ રક્ષણ આપનાર માતાના શરીરબળ અને વિચાર-વર્તન ઉપર લાવી પ્રબળો મુખ્ય આધાર છે. એટલું જ નહીં પણ બાળકની જીવનલીલાનો વિકાસ પણ માતાના આરોગ્ય અને આવડત ઉપર મોટો આધાર રાખે છે.

આ ગ્રંથ વૈદકશાસ્ત્ર થાય તેનાં કરતાં 'જીવનકળા' ના શિક્ષકની ગરજ સારે તે જરૂરનું છે. અને તેટલા માટે રોગ થવા પછી તેના ઉપાયો શોધવાને દોડવા કરતાં રોગના મુળનેજ પ્રવેશ કરવા ન દેવાય તે માટે દરેક લાઇ જહેનો તે અથઘતિ વાંચી લ્યે અને પોતાના જીવનવિકાસમાં દેખાતી ઉણપ સુધારી લઇને નિરોગી તેમજ દ્વિધાત્ર્યુઃ અને તેજ અંતીમ લાવના સાથે વિરમું છું.

દેવચંદ દામજી શેઠ.



અનુક્રમણિકા.

પ્રથમ પરિચ્છેદ—મન્તેત્પત્તિ.

વિવરણ.	વિવર.	પૃષ્ઠ.	વિવરણ.	વિવર.	પૃષ્ઠ.
કેવલશુદ્ધિ વિષય ગ.			૨૨ અંગુષ્ઠ અને પેદ ગુણ		૩૫
૧ સંતતિનું મહત્વ...	...	૧	૨૩ કૃત્તિના પ્રયોગ	...	૩૬
૨ મર્મ ન રહેવાનાં કારણ		૩	૨૪ પીપળાનો પ્રયોગ	...	૩૬
૩ કમળનું ફળી જલુ...		૪	૨૫ અમ્બુમોનો પ્રયોગ...		૩૮
૪ સ્ત્રીઓનાં ગુપ્ત દર્દો, તેનાં			૨૬ આમ્બરનો પ્રયોગ	...	૩૮
કારણો અને ઉપાયો		૬	૨૭ શીવલીંગનો પ્રયોગ		૩૯
૫ સસેમાન દર્દીમના ઉપાય.		૮	૨૮ બીભેરનો પ્રયોગ	..	૩૯
૬ બાલી મયેસ સ્ત્રીને મર્મ			૨૯ ઉપચારનું પૃથક્કરણ.		૪૦
રહેવાના ઉપાય	...	૧૦	૩૦ પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિ...		૪૦
૭ કમળપ્રાપ્તિ (અટકાવ)		૧૩	બીજકશુદ્ધિ વિભાગ.		
૮ ન્યુનાર્તવ.	...	૧૫	૩૧ સંતતિ ન થવાનાં કારણ		
૯ પીડિતાર્તવ....	...	૧૫	માટે સ્ત્રી-પુરુષની પરીક્ષા		૪૪
૧૦ નદાર્તવ	...	૧૬	૩૨ દેહનો રાગ	...	૪૫
૧૧ લોહીરા	...	૧૬	૩૩ બાળકનું	...	૪૬
૧૨ પ્રદરના ભેદ તથા ઉપાયો		૧૮	૩૪ મા અને કોશી	...	૪૬
૧૩ મદનમોહક ગુટિકાની કૃતિ		૨૪	૩૫ તમાકુ	...	૪૮
૧૪ મેથીના ક્ષાદ	...	૨૫	૩૬ અસનો છોડવાના ઉપાય		૪૯
૧૫ મોતીની ભરમ	...	૨૬	૩૭ અમનહર ગુટિકા	...	૫૧
૧૬ સુંદરીસૌભાગ્ય પાક		૨૬	૩૮ કુદરતી શક્તિનો ખજાનો		૫૨
૧૭ ધૃતશ	...	૨૭	૩૯ ખાંડ કે જુરું...	...	૫૪
૧૮ કમળશુદ્ધિ	...	૨૮	૪૦ સંચાનો લોટ	...	૫૫
૧૯ ગર્ભાશયનાં વિવિધ દર્દો દૂર			૪૧ બહેનોના મંદવાડ	...	૫૫
કરી મર્મ રહેવાના ઉપાયો		૨૯	૪૨ જીવવાનો હક્ક	...	૫૬
૨૦ કૃત્તિબાદિની શક્તિ...		૩૩	૪૩ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા		
૨૧ મદનશ	...	૩૩	મનુષ્યો	...	૫૭
			૪૪ આત્મસ્ત્યા	...	૬૦

૬૮ પ્રમથના ૧૪૫	૧૦૩ સુરંગ મર્મ ૧૫૩
૬૯ મેદુલીરુદ્ધી ૧૪૫	૧૦૪ પ્રમથની પદ્ધતિ વ્યવસ્થા ૧૫૩
૬૯ પ્રમથનાં ચિન્હો ૧૪૬	૧૦૫ જગત્ ૧૫૬
૭૭ પ્રમથજ્ઞ ૧૪૬	૧૦૬ પ્રમથની નીચ વ્યવસ્થા ૧૫૭
૬૮ બેઝર્થી થનું નુકસાન ૧૪૬	૧૦૭ " જોડ ૧૬૦
૬૯ મુધાણી ૧૫૦	૧૦૮ નાગ ૧૬૩
૧૦૦ પ્રમથવેદના સદ્ બધાનાં	૧૦૯ પ્રમથનો વેગ ૧૬૪
ચિન્હો ૧૫૧	૧૧૦ નાગને બંધનમાં ૧૬૫
૧૦૧ છોદ્ધ સીધું કે આડું તેની	૧૧૧ નાગને દન ૧૬૮
તપામ ૧૫૩	૧૧૨ જોડનો નીકાસ ... ૧૭૦
૧૦૨ મર્મ આડો ક્યારે દોષ છે? ૧૫૪	૧૧૩ જરાયુની વ્યવસ્થા ૧૭૬

તૃતીય પરિચ્છેદ—મુવાવઁ અને બાળકોર.

૧૧૪ નવો અવતાર... .. ૧૭૮	૧૩૩ સ્તિષ્ઠ વાનરોગ ... ૧૬૭
૧૧૫ શાંત... .. ૧૭૮	૧૩૪ યોની બંધ ૧૬૮
૧૧૬ શેષ ૧૭૯	૧૩૫ મુક્તાંમપ્રેસ દાદ ... ૨૦૦
૧૧૭ ભોહીનો પ્રવાહ ... ૧૮૦	૧૩૬ કમળનું ફરી જનું ... ૨૦૧
૧૧૮ હવાથી રક્ષણ ... ૧૮૧	૧૩૭ યોની દર્દ ૨૦૨
૧૧૯ શરદી ૧૮૨	૧૩૮ યોનીનાં ચાંદાં કે કુખાવોર ૨૦૪
૧૨૦ ખુણી હવા ૧૮૩	૧૩૯ મક્કસ રોગ ૨૦૪
૧૨૧ શરીરશુદ્ધિ ૧૮૫	૧૪૦ યોની તંગ ૨૦૫
૧૨૨ ખાનપાન ૧૮૬	૧૪૧ સ્તનરોગ ૨૦૬
૧૨૩ મળશુદ્ધિ ૧૮૬	૧૪૨ સોગળ... .. ૨૦૭
૧૨૪ પેટનો અડાવો ... ૧૮૭	૧૪૩ સ્તિષ્ઠ સમિપાત ... ૨૦૮
૧૨૫ સુવરોગ ૧૮૨	૧૪૪ મનની નબળાઈ ... ૨૦૯
૧૨૬ દેવદારાદિ ક્વાથ ... ૧૮૩	૧૪૫ હીરદ્રીવા (અપરમાર) ૨૧૦
૧૨૭ પંચજીરકાદ પાક ... ૧૮૩	૧૪૬ " ઉપાયો ... ૨૧૧
૧૨૮ સોભાગ્ય મુંડીપાક ... ૧૮૪	૧૪૭ સંયમ ૨૧૮
૧૨૯ દસમજાદ ક્વાથ ... ૧૮૪	૧૪૮ સુન્દાની સગ્ન ... ૨૨૦
૧૩૦ સ્તિષ્ઠ રોગહર ક્વાથ ૧૮૫	૧૪૯ માતાની ફરજ ... ૨૨૧
૧૨૧ લાહી ચૂર્ણ ૧૮૫	૧૫૦ બાળકનું શિક્ષણ ... ૨૨૩
૧૩૨ સુલેમાની દ્વાર ... ૧૮૬	૧૫૧ બાળકનાં સા

૧૫૨ મિથ્યા ભાવનું ઝેર ...	૨૨૭	૧૭૮ ઉધરસ ...	૨૫૫
૧૫૩ શુદ્ધિનો વિદાસ ...	૨૨૬	૧૭૯ મે ટી ઉધરસ (કુકડીયા	
૧૫૪ બાળઉઝર ...	૨૩૦	આંસી) ...	૨૫૬
૧૫૫ પ્રસવ પછીની બાળ		૧૮૦ આંચકી (તાણુ) ...	૨૫૭
મંજાળ ...	૨૩૨	૧૮૧ ભરાઈ જવું ...	૨૫૮
૧૫૬ અધોળ (સરીરશુદ્ધિ)	૨૩૨	૧૮૨ પેશાબનો અગાર ...	૨૬૩
૧૫૭ ગળાયુધી ...	૨૩૫	૧૮૩ મૂત્રક્રંચ ...	૨૬૪
૧૫૮ આરામ ...	૨૩૬	૧૮૪ ઉલટી ...	૨૬૪
૧૫૯ ધાવણુ ...	૨૩૭	૧૮૫ ઝાડો, મરડો તથા અતિ-	
૧૬૦ સ્તનપાન ...	૨૪૮	સાર ...	૨૬૫
૧૬૧ ધાવણુની પરીક્ષા અને		૧૮૬ ગળું પડવું (બાળશોષ) ૨૭૦	
ધાવણુ શુદ્ધિ... ..	૨૪૦	૧૮૭ બાળકનું તરાઈ જવું	૨૭૨
૧૬૨ ધાવણુની કિંમત ...	૨૪૦	૧૮૮ નાબીનો પાક ...	૨૭૩
૧૬૩ ધાવણુતા ...	૨૪૩	૧૮૯ શુદ્ધ પાક ...	૨૭૫
૧૬૪ ધાવણુને બદલે દૂધ... ..	૨૪૫	૧૯૦ મેનો પાક ...	૨૭૬
૧૬૫ ધાવણુશુદ્ધિના ઉપાય	૨૪૭	૧૯૧ બુજલી (આમડીના	
૧૬૬ ધાવણુને દિવસે નોરડ		વિશરો) ...	૨૭૬
અને મંજાળ ...	૨૪૮	૧૯૨ જખમની કોડલીઓ	૨૭૭
૧૬૭ ધાવણુની ઉલટી ...	૨૪૯	૧૯૩ કાનના ચારકા ...	૨૭૭
૧૬૮ બાળકનું ધાવણું રોગનો	૨૪૯	૧૯૪ કાન ફૂટવા ...	૨૭૮
૧૬૯ બાળકના કોની પરખ	૨૪૯	૧૯૫ સ્તન ...	૨૭૯
૧૭૦ બાળકનો રોગ ને માનવે		૧૯૬ શીયાલ ...	૨૮૧
દવા ...	૨૫૧	૧૯૭ અકળમણ ...	૨૮૨
૧૭૧ દવાનું પ્રચ્છન્ન ...	૨૫૨	૧૯૮ એકા ...	૨૮૨
૧૭૨ બાળકનું રોગ ...	૨૫૨	૧૯૯ દાદ ...	૨૮૩
૧૭૩ બાળકના ...	૨૫૨	૨૦૦ પાંચવેરા ...	૨૮૬
૧૭૪ બાળકના પોષક દ્રવ્યો	૨૫૩	૨૦૧ મુત્રશુદ્ધિ ...	૨૮૭
૧૭૫ દવા કીમત ...	૨૫૩	૨૦૨ મેન ...	૨૮૯
૧૭૬ દવા ...	૨૫૩	૨૦૩ બાળકને નોરડ ...	૨૮૯
૧૭૭ કિડનિયન રોગ ...	૨૫૪	૨૦૪ બાળકનું બાળ, બાળુ	૨૯૧
		૨૦૫ સ્ત્રીનું ...	૨૯૨

ખાસ વાંચવા લાયક.

ઐતિહાસીક પુસ્તકો.

- ૧ વીર શીરોમણી વસ્તુપાત્ર ભાગ ૧ લે. રૂ. ૨-૦-૦
- ૨ " ભાગ ૨ લે. રૂ. ૨-૮-૦
- ૩ અણહીલપુરનો આથમતો સૂર્ય-
કિંવા પાટણની ચડતી પડતી. રૂ. ૩-૦-૦
- ૪ ભાગ્યવિધાયક ભામાશાહ—યાને
મેવાડનો પુનરોદ્ધાર. (ખીજી આવૃત્તિ
છપાય છે)
- ૫ ગુજરાતનું ગૌરવ—યાને વિભાગ-
મંત્રીનો વિજય. (ખીજી આવૃત્તિ
છપાય છે.)
- ૬ ધર્મ જ્ઞામુ અરુણર—અને હીર-
વિજયમૂરિ. રૂ. ૨-૮-૦
- ૭ ગુર્જરેશ્વર કુમારપાત્ર—(છપાય છે.)
- ૮ પ્રતિભામુંદરી—(વરાહ-મિહીર)
(છપાય છે.)

લોટ લેનારને આદો લાલ મગજો.

લખો:— જૈન જનરલ બુદ્ધેપો
ભાવનગર.

આનંદ પ્રેસ--ભાવનગર.

ફરમાશ પ્રમાણે નવા મશીન નવા ટાઇપ બાઈન્ડીંગ
છપાવાના અગિયુશુદ્ધ મનહર દેખાવ
કાગળ પ્રૂફ વાંચન મજબુત પુંઠા

✽ ટુંકામાં એ બધાનો અર્થ ✽

એટલો જ કે પ્રેસમાં ગમે તે જાતનું સંસ્કૃત, ગુજરાતી, બુદ્ધ આકારે, પોથી આકારે કે પરચુરણ જોળ કામ અપ-ટુ-ડેટ સુંદર કરવામાં પુસ્તક છપાવનારને બીલકુલ માથાકુટ રહેતી નથી. એક વખત ચોર્ડર આપો એટલે બાકીનું બધું કામ આનંદ પ્રેસ પોતેજ સંભાળી લેશે !

આનંદ પ્રી. પ્રેસ--ભાવનગર. ૧

અમારાં રત્નો.

(૧) દમ, ધાતુશ્લેષ વા પછાડની ખીડા, જવર, કમુવાવડ, વંધ્યત્વ, પ્રદર, મુંબઈના પાણીથી થયેલ વિગરો, સંઘ્રહણી, ચાંદી, ફિરંગના, તનખીયો પ્રમેહ, અરથ વિગેરે દરદોની દવા અમારી પાસે અકમીર હોઈ અમે તેને અમારાં રત્ન ગણીએ છોએ એ દવાઓથી અન્ય કથળે દવા કરી કરી નાસીપાસ થએલા દરદીઓ કુતોહમંદ થયા છે. માટે નિરાશ થયેલા દર્દીઓએ અનુભવ કરવો.

(૨) લોહજલ્મ અમારી પાસે મોટા જથ્થામાં હોઈ સસ્તે ભાવે જથ્થાબંધ આપીશું. ભાવ તે. રૂ. ૧ ના રૂ. ૫-૦-૦ જથ્થાબંધ દેનારને સ. રૂ. ૬ મીથન મળશે.

કુમારભાઈ જવાનીશંકર ભટ્ટ.

૬૦ રજીસ્ટર્ડ : દેવદાસ મલ્ટી. ભાવનગર--ભાવનગર.

મહાત્મા મહેન્દ્રજી વ્રજ દે મે.

૬૫૩



કૃષ્ણરામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ

Letter Book

બુક ૬૬

મહાત્મા મહોદય-ભાગ ૨ જો.

યાને

સ્ત્રીઓની કલ્પવેલી

પ્રથમ પરિચ્છેદ-પ્રજ્જેત્તિ

સંતતિનું મૂલ્ય—

“ જે ઘર બુદ્ધે પારણું તે ઘર સ્વર્ગ સમાન ”.

આ સાદું વાક્યજ બતાવે છે કે સંતતીમાં સ્વર્ગનો આનંદ છે. જગતમાં કોઈ પણ દેશનાં મનુષ્ય અથવા પ્રાણી માત્રને સંતતિનો પ્રેમ સ્પષ્ટ જોવાય છે. કેમકે સંતતિ એ દેહનું તુર છે, ભવિષ્યનો સિતારો છે, આનંદનો ઝરો છે અને અમર યાદનો આધાર છે. દુકમાં ઠહીયે તો પ્રજા તો પ્રભુને પણ બહાલી છે.

જે દેશ, દેશ કે ઘરમાં પ્રજા ન હોય તેના જીવનનો રસ ફેલેતો નથી. અને વખત જતાં સંતતિની બરકત વિનાનો તે દેશ, દેશ કે ઘરનું અસ્તિત્વ નાશ પામે છે.

સંતતિની કિંમત એકલી મનુષ્યો માટે નથી, પરંતુ નાનાં મોટાં પશુ-પક્ષી અને વનસ્પતિને પણ પ્રજાનો વિકાસ જરૂરી અને પ્રિય છે. એજ સંતતિના મુલ્યની નિશાની છે.

હિંદની આબોહવા તથા સંસાર વ્યવહારનું અંધારણ એવું છે કે એ જોતાં આપણા દેશમાં કોઈપણ ઘર કે કુટુંબ નિર્વશ ન હોવું જોઈએ. પરંતુ અત્યારે ઘણા જોડાં બાળકની પ્રાપ્તિ વિના વલખાં મારતાં જોવાય છે. અને દેવ-દેવી-બાધા આખડી કે ભુત ભુવાને આડે માર્ગે ચઢી ખુવાર થાય છે. એ ખરું છે કે માતાને બાળકનો વિનોદ લેવાની હોંસ એ જીંદગીનો લ્હાવો છે, પિતાને વારસો સોંપવાને મન ઠરે તેવું ઠેકાણું છે અને વૈશ્વ ધર્મમાં શ્રાદ્ધ પહોંચાડવાનું એ એકજ સાધન મનાય છે; એટલે બાળકની જીજ્ઞાસા થાયજ-પરંતુ તે માટે આડે અવગે માર્ગે ચઢી જવું તે અજ્ઞાનતા છે. હુનિયા તો ‘જીકને વાલી હે જીકનેવાલા ચઢીયે’ તેવા કડવા અનુભવો આવી અજ્ઞાનતાથી ઘણાને થયા હશે. છતાં કુળતો તણખલાને ઝાલે તેવો આ આશાનો રસ છે.

ખરી વાત એમ છે કે સંતતિ ન થવામાં પૂર્વ કર્મનો દોષ જેમ જવાબદાર છે તેમ પુરૂષ વા સ્ત્રીની શારિરિક ખામી પણ તેના માટે ઘણે લાગે જવાબદાર હોય છે, કેમકે સારા ખેતર (જમીન) કે સારા બીજ વિના પાક થઈ શકતો નથી, તેમ સંતતિ જીલવા અને સંતતિ આપવા માટે સ્ત્રી પુરૂષની યોગ્યતા પણ હોવી જોઈએ.

પુરૂષની શારિરિક ખામી-બાલ્યાવસ્થામાં હસ્ત દોષ, અતિ વ્યભિચારી પણ, ઉપદંશ યા પ્રમેહ નપુસકે પણ-નિર્જીવ વિર્ય, સ્ત્રી પુરૂષના પ્રેમની ખામી વગેરે વગેરે કારણો છે. :એ સર્વ બિજકદોષનાં કારણો છે; આ બિજકશુદ્ધિ કેવી રીતે થઈ શકે તે સંબંધમાં વિસ્તારથી કહેવાનું પછી રાખી, પ્રથમ વધ્યત્વમાં ક્ષેત્રદોષ ક્યા ક્યા હોય છે અને તે દૂર કરી ક્ષેત્ર-શુદ્ધિ કેમ થઈ શકે તે માટે વિચાર કરીયે.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

શ્રીને સંતતિ ન થવામાં શ્રીઓના જન્મસિદ્ધ-કુદરતી અને અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિયો જવાબદાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો—

(૧) ગર્ભ સ્થાનની કાઈપણ ખોડ ખાંપણ એટલે જનન અવયવોની અપૂર્ણતા.

(૨) કાઈને ગર્ભ સ્થાન ખીલકુલ હોતું નથી. અગર હોય છે તો બહુ ઓછું થા નાતું હોય છે.

(૩) ઉત્તરે બધા અવયવો ખીલ્યા છતાં ગર્ભાશય ખાળ કના જેવું જ હોય છે. એવા-નાના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહી શકે જ નહીં.

(૪) ગર્ભાશય ન હોય તેની સાથે ગર્ભાંડ પણ હોતાં નથી.

(૫) પ્રસવ દ્વારનો માર્ગ હોતો નથી. અગર બંધ હોય છે. આવી શ્રીને સ્તન પણ-હોતાં નથી. આવી શ્રી મોટી થાય છે તો પણ ઊંચી જેવી જ લાગે છે. બાંધો બરાબર-વધતો નથી. કોઈકોઈ વાર તો આવી ઊંચીમાં પુરૂષનાં જેવાં લક્ષણો (ચિહ્નો) હોય છે. પ્રસવ દ્વાર ઢુંકું હોય અગર હોય જ નહીં. અગર ફળવાદિની અપૂર્ણ કે ખામી-વાળી હોય. (ફળવાદિની એટલે ગર્ભાંડથી ગર્ભાશય સુધી જોનગી હોય તે.) શ્રીના ઉત્પત્તિ અવયવો અને તેના માર્ગો સાંકડા એટલે સંકેતો આગળે હોય તો તેથી પણ ગર્ભ રહે નહીં. જેમકે પ્રસવ માર્ગમાં સંકેત, અગર આટો પ-

ડહોળહુ કઠણ હોય તો અંતરાય આવ્યા છતાં બહાર ન આવતો અંદર જમાવ થાય છે. અને ઋતુ વળતે પીડા થઈ રક્તનું ગાંઠો, સોજો, વગેરે દરદો થાય છે. અને ગર્ભ રહી શકતો નથી.

ઉપરનાં પાંચ કારણો એ શરીર બંધારણનાં કુદરતી દંદો છે. જે પૈકી કોઈપણ વ્યાધિ જે કોઈ સ્ત્રીને હોય તો તે નીચેના ચિન્હો ઉપરથી નક્કી થઈ શકે છે.

(અ) સ્વામી સમાગમની અડચણ.

(વ) પુરી અવસ્થા થયા છતાં અને છાતી વગેરે ખીલ્યા છતાં દર માસે પીડા થાય પણ રક્ત બહાર ન આવે; ત્યારે એમ સમજવું કે આડો પડદો છે અગર માર્ગનો સંકોચ છે.

કમળનું ફરી જન્મ—

(૬) ગર્ભ ઝીલવામાં કમળ તેના ખરા સ્થાને ન હોય તો પણ ગર્ભ ઘણી સ્ત્રીઓને રહી શકતો નથી. આ વ્યાધિ કોઈને કુદરતી હોય છે, જ્યારે ઘણી સ્ત્રીને પાછળથી પણ લાગુ પડે છે. એટલે અતિ પુરૂષ સમાગમથી, ખીન્ન શરીરના ભયંકર રોગો થઈ જવાથી અગર સુવાવડની જંગલી સારવારથી સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી જાય છે. તેથી ગર્ભ રહી શકતો નથી; કેમકે ગર્ભ ઝીલવાને કમળનું મોં પ્રસવ દ્વાર તરફ રહેવાની જરૂર છે, એટલે કમળ જરા ફરી જાય અને પ્રસવદ્વારથી જરા છેટે જાય, તો ગર્ભ રહી શકતો નથી. કમળ ફરી જાય તે કાંઈ દવા ખાધાથી કે અંદર દેવાથી સીધું થાય નહીં, પણ તે ફરવાનાં જે કારણો હોય તે દૂર કરવાં અને તેવી સ્ત્રીને યોગ્ય સ્થિતિમાં સુવાડીને આંગળીની મદદથી જ યુક્તિ પૂર્વક કમળ ફેરવી શકાય છે. તેમ શસ્ત્રવૈદ્યોનો મત છે.

સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી ગયું હોય તે જાણવાની નિશાની એવી

હોય છે કે (૧) સ્વામી સમાગમ વળતે તેમજ અટકાવ વળતે પીડા થાય. અટકાવ બહુ અગર ઓછો આવે અથવા દરદ સાથે આવે, (૨) ગર્ભસ્થાન સેકે ઉતરી જાય. (૩) વરમ (સોજો) થાય. (૪) છોકરાં ન થાય. (૫) પેશાબ બહુ થાય કે ટપક્યા કરે. (૬) ભારો કબજ રહે. (૭) દરશના જેવું દરદ થાય. (૮) કમર, વાંસો અને માથામાં પીડા થાય. (૯) કમુવાવડ થાય. એમાંનાં કેટલાંએક લક્ષણો હોય ત્યારે કમળ ફરેલું જાણવું.

વળી યોનીપટલ બહુજ મજબૂત હોય તો સમાગમ અસંભવિત બને છે. કદાપિ કુદરતી રીતેજ માર્ગ સંકેતિયાએલો હોય, માર્ગમાં કંઈ જખમ કે ઘાટ હોય, માર્ગ બહુ ટુંકો હોય, મોં બહુ સાંકડુ હોય, સંબંધ માર્ગમાં તેના ઉપર કે કમળના મોં ઉપર જખમ હોય. કે ભાગ આખો કાચો પડ્યા હોય કે આખો હોય; આવાં કારણોથી સમાગમ દુઃખદાયક થઈ પડે. આવી સ્ત્રીને કાંઈવાર હીસ્ટીરિયા જેવાં લક્ષણ થઈ આવે છે.

ઉપરનાં દર્દોમાં જો પડદો સખત હોય તો કાતરથી કપાવવો. અને રૂઝ લાવનારી દવાનું પોતું મારવું. જો જખમ હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા. માર્ગ સાંકડો હોય તો પહોળો કરવાનું યંત્ર આવે છે તે પહેરવું. સ્ત્રીના પડયા હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા.

એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ઉપરનાં દર્દો કુદરતી અને સ્ત્રીઓના ગુપ્ત સ્થાનનાં છે, કે જે સ્થાન બહુ નાજુક હોવાથી તેના પ્રયોગ છુપી રીતે અથવા તો અણધર માણસ પાસે કરાવવા જતાં લાભને બદલે હાની થવાનો સંભવ રહે છે. વળી તેમાં સ્ત્રીઓની લાજ (આબરૂ) નો પણ સંબંધ છે. તેથી આવા પ્રયોગો ઉચ્છ્રંખલ, યુવાન કે મન ન કરે તેવા સ્થાને ન

કરાવતાં સ્ત્રી સર્જન કે વયોવૃદ્ધ-અનુભવી શસ્ત્રવૈદ્યની દેખરેખ નીચે થાય તે હિતરૂપ છે; પરંતુ આવે પ્રસંગે દર્દીએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું હોય છે કે પોતાનાં દર્દનાં એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સમાગમથી દૂર રહેવું.

(૭) ગર્ભાશયમાં કાંઈ ગાંઠ બાજી હોય, અથવા ચરબી જામી ગઈ હોય તો તેથી પણ દહાડા રહેતા નથી. ગર્ભ રહેવા માટે સ્ત્રીના બધા ઉત્પત્તિ અવયવો સંપૂર્ણ બીલેલા તથા રોગવિનાના જોઈએ.

(૮) જે સ્ત્રીનું શરીર કુલી જાય છે. (બાલી ગઈ હોય) તેને ગર્ભ રહેતો નથી. (બાલી જવું એટલે ચરબીથી શરીરનું જાડું થઈ જવું.)

(૯) પ્રદર અગર ચાંદીનાં ખરાબ દર્દો પણ દહાડા રહેવા દેતાં નથી-આવાં દર્દોથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં વરમ થાય છે. એ વરમ મટે તો દહાડા રહે-છતાં વરમવાળી સ્ત્રીને દહાડા રહે તો બાળક જીવે નહીં.

સ્ત્રીઓનાં સાત ગુપ્ત દર્દો, તેનાં લક્ષણો અને ઉપાયો—

ગર્ભ ન રહેવાના સંબંધમાં એક પ્રાચીન હસ્તલીખિત ગ્રંથમાં નીચે મુજબ સાત કારણો બતાવેલાં છે.

(૧) કમળ ફરકે તેથી ગર્ભ ન રહે. (૨) કમળ વાયે બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૩) કમળ ઉપર માંસ બંધાય તેથી ગર્ભ ન રહે. (૪) ગુહ્યસ્થાનમાં જંતુની ઉત્પત્તિ થવા પામી હોય તો તેથી ગર્ભ ન રહે—(૫) દેહમાં પિત્ત હોય તો રૂધિરા પિત્તથી ગર્ભ ન રહે—(૬) શીત હોય તો ગર્ભ ન રહે—(૭) ભૂત પ્રેતાદિ દોષથી ગર્ભ ન રહે.

આ સાતે રોગના ચિન્હો અને ઉપાય તેજ અંશમાં નીચે સુચવેલ જણાવ્યા છે.

(૧) પુરુષ સંગ કરતાં શરીર ફરકે (ધુન્ને) તો કમળ ફરક્યું જાણવું. ઉપાય—કપાથીયાનાં મીંજ અને મોરપીંછ એકઠાં કરી વાટી તેને પાણીમાં મેળવી ન્દાયા પછી ત્રણ દિવસ તે પાણીથી શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી ગર્ભ રહે.

(૨) સંગ કર્યા પછી ફેડ દુઃખે તો કમળ વાયે બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ન્દાયા પછી દીન ત્રણ દોઝ તેલમાં ઉકાળી તેમાં રૂનો સ્વચ્છ પોલ બોળી શુદ્ધસ્થાને પોતાં વાપરવાથી ગર્ભ ધરે.

(૩) સંગ કર્યા પછી પગની પાનો ફુજે તો માંસ બંધાણું જાણવું. ઉપાય—પોશું છૂંડ—તથા હાથીનો નખ વાટી સરસીયા તેલમાં ઉકાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ પોતાં વાપરે તો ગર્ભ રહે. કાચુ કે તેથી માંસ વૃદ્ધિ ટળે.

(૪) સંગ કરતાં હેયું ફુજે તો કીટો જાણવો. ઉપાય—સાકરના પાણીમાં હરકાં, બેકાં, આમળાં, પલાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ તેનાથી શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી કીટો મરે.

(૫) સંગ કર્યા પછી કુંડ્રી તથા શુદ્ધદાર દાઝે એટલે પરસેવો થાય. તો પિત્ત રોગ જાણવો. ઉપાય—કપુર-માલવણુ બાબરી-કાળાંમરી-નયદૂળ-ગીરજ-કેશર એ સર્વ મેળવી, પાણીમાં નાંખી, તેનાથી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી પિત્ત મટે.

(૬) શીત હોય તો મોંએ લોહી શુકે. ઉપાય—ભમરીનાં ઘર એકઠાં કરી, પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી ઋતુ પછી દીવસ ત્રણ શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી શીત ન્તય.

(૭) ભૂત પ્રેતાદિક દોષોને માટે મંત્રો કે ઇશ્વરો પાસના કરાવવી—

શેખ સલેમાન હકીમના ઉપાય—

શેખ સલેમાન—મુસલમાન ધનવંતરી કહે છે કે—સ્ત્રી તથા પૃથ્વી વાંઝણી નથી, પરંતુ જમીનમાં ખાર વગેરે થવાથી ખીજને કીડા વગેરે ખાઈ જાય છે. તેમજ સ્ત્રીના કૂલ ઉપર સાત પ્રકારના રોગ થવાથી ખીજને જંતુઓ ખાઈ જાય છે. તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. તે સાત પ્રકાર તથા ઓસડ નીચે મુજબ.

૧ કમળ ઉંધું હોય. (૨) કમળ વાયે ઢંકાયેલ હોય. (૩) કમળ ઉપર માંસ ચડયું હોય. (૪) કૂલમાં જીવાત થઈ, તે વીર્યને ખાઈ જતી હોય. (૫) કમળ ઉપર પિત્ત ચઢેલું હોય. (૬) કમળમાં શિતાંગ હોય. (૭) દૈવ દોષ હોય.

હકીમજીએ આ સાતે રોગોને પારખવા માટે સ્ત્રી જ્યારે ઋતુ સ્નાનમાં આવે ત્યારે નીચેના નિશાનો, પુછી લેવા જણાવ્યું છે; કે જેથી પુછવા માત્રથી તેને જે ભાગમાં દુખાવો હોવાનું જણાવે તેનાથી રોગનું કારણ સમજી શકાય છે.

(૧) જો માથું દુખતું હોય તો કૂલ ઉંધું વળેલું જણાવું. (૨) જો કીલ સવ—દુખતું હોય તો કૂલ વાએ ખંધાણું જણાવું. (૩) પગની પીંડી દુખતી હોય તથા પગને તળે પીડા થતી હોય તો કમળમાં જંતુ પડેલા જણાવો. (૪) કેડ દુઃખે ને પેટનાં પાસાં દુખે તો કૂલ ઉપર માંસ ચઢેલું જણાવું. (૫) કોટીજંત્ર એટલે કેડ દુખે ને પેટના પાસાંમાં અગ્નિના શૂળ તથા પરસેવો તથા લલાટ એટલે—કપાળ દુખે તો કમળ ઉપર પિત્ત રોગ જણાવો. (૬) છાતી દુખતી હોય તો શીતાંગ રોગ જણાવો. અને આમાંનાં કંઈ ચિહ્ન ન હોય તો (૭) દૈવદોષ જણાવો.

હવે આ સાતે રાગ માટે હકીમજી નોંધેના ઉપાય બતાવે છે.

(૧) ફૂલ ઉધું હોય તો કપાશીયાનાં મીંજ શેરં વા (વીથ રૂપીયાભાર) તથા ઘઉં પડાગીને પાળીથી વાટવા પછી તેની ગોળી શુદ્ધસ્થાનમાં ચડે તેવડી કરવી. તે રજસ્વળા સ્ત્રીયે નાદા પછી ઋતુને યોગે દિવસે શુદ્ધસ્થાને વાપરવાથી ફૂલ સમું થાય છે. ગોળી એક પહોરમાં એક એમ ત્રણ પહોરમાં ત્રણ દેવી.

(૨) ફૂલ વાયે ઢંકાએલ હોય તો—ચોખ્ખીહીંગ ટાંક (પૈસાભાર) ૧ તેની ગાયના ધીમાં ગોળી બાંધવી. ગોળી ટાંક ૧થી ૧૧ ની એક એક કરવી. એક ગોળી એક પહોર રાખવી.

(૩) ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલ હોય તો—ચોડાનો નખ તથા હાથીનો નખ બેઉને બાળીને રાખ કરવી. પછી સરસીયા તેલમાં ગોળી કરવી. આઠ ગોળીયો કરવી. તેમાંથી અઠેક ગોળી અઠેક પહોર રાખવી. ત્રણ પહોરમાં ત્રણ ગોળી રાખ્યા પછી દર આઠ પહોરે એક એમ બાંકીની ગોળીયો રાખવી; એટલે પહેરવી (વાપરવી) આઠ માંસ નિર્મૂળ થાય અને ગર્ભ ધર.

૪. ફૂલમાં જીવાત હોય તો—કપડાં ધોવાનો સારો સાબુ અઢી ટાંક (પૈસા) ભાર, સાણખાર અઢી ટાંક, સાકરનું ખુરું અઢી ટાંક, હીરણ્યપુરબ ટાંક ૨૧ ભાર; એ સર્વેને ખાંડી લેગાં કરીને રૂના ત્રણ પોલ કરી તેમાં દવા પાચરી દરેક પોલ આઠ પહોર રાખવો. એટલે ફૂલ નિર્મૂળ થાય. (હીરણ્યપુરબ ન મળે તો—હરદાં, બેડાં, આમળાંની છાલ મળી અઢી ટાંક લેવી.)

૫. ફૂલ ઉપર પિત્ત હોય તો—ચીલની સાણ તથા ટાંકાની સાણ એ દરેક બળે ટાંક લેવી. તેને છાશમાં વાટી ચાર ગોળા વાળવો. નાદા પછી ત્રણ ત્રણ પહોર સુધી અઠેક ગોળી પહેરાવવી. ફૂલ નિર્મૂળ થાય.

૬. શિતાંગ રોગ હોય તો—જાવંત્રી ટાંક સવા, ઉચું જાયદ્રુણ ટાંક સવા, કેસર ટાંક સવા એ સર્વને વાટી અરણીના રસમાં ત્રણ ગોળી વાળવી. એકેક ગોળી એકેક દિવસ ગુદાસ્થાનમાં રાખવી. તેથી શિતાંગ રોગ મટી ગર્ભ રહે.

૭. દૈવ દોષ હોય તો નીચેનો મંત્ર લોજ પત્રમાં લખી (અથ ગંધથી લખવો) ગુગળ કે લોખાનનો ધૂપ દઈ જમણી હાથએ બાંધવો. તો ગર્ભ ધારણ થાય.

૭	૭	૦૧	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

બાલી ગયેલ સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાના ઉપાય—

અતનાયના પ ૩. દિવસથી ચાર દિવસનીચે પ્રમાણે કરવું.

નેવરો (નદી કાના ન થાય છે તે) દસ બાર લઈ, એક ચોર પાણીમાં બાફી, નવદશ પાણી રોડિ ત્યારે નીચેવાળી, એ પાણી પાકું અને કુચાનુ પેટુ ઉપર મધાણુ રખવું, ને તે ઉપર દંડનો શેક વધારે મા વધારે બાફી દસદસ રહે. એક વાત આતમાં રાખવી કે નેવરો પીવે થ. હાલેયા ત્યાર પાંચ સુદાસ યાગ છે તેથી ગર્ભરાવું નહિ.

અતનાયના પાંચમા દિવસમાં બાફેલા વાગ, લોખાનના યાગ અને મુચા દાણુ એવી ધૂઆતિ પ્રસવદ રતે ફરી અંતરાય આરત, મુચાસુત્ર ન સારા પેક ના કેવી ધૂઆતી પુરેને ન વાગે. મારે મુચા ઉપર સુદાસની કાંઈ વાગી. કવરું મુચવું. બીજે મરિન અંતરાય ન થ રહે તે. મરિન નહ. છે તેમ મરણી ધૂઆતિ, બાંધાણુ

અને ઉકાળાનું પાણી જંધ કરવું. ને જો લીલો મહિને અંતરાય આવે તો ફરી ધૂમાડી ન કરવી, ધૂમાડી માત્ર એક માત્રજ કરવી. પણ ઉકાળો તથા જંધાણ ઉપર મુજબ કરવું.

આ ઉપરાંત અંતરાયના પાંચમા દિવસથી નીચેની દવા જનાવીને ખાવી. રીંચલિંગી, ભગલિંગી તથા નાગકેશર એ ત્રણેથીજે દોઢ દોઢ બાર સરખે બાગે સાફ ફરી, આંડી, વજ્રગાંગ ચુર્ણ કરી તે ફાટી અરધા બારને આશરે દરરોજ નાટી સૂર્ય સન્મુખ ઉગમણે મોંએ રટી એક વખત ખાઈ લેવી, ઉપર દૂધ શેર વા તથા ઘી જે રૂપીયાબાર મેળવી પી જવું. દર માસે આઠ દિવસ આ દવા મહિના રહેતાં મુખી ખાવી. જો વધારે પડે તો લેવામાં વાંધા નથી.

હિંદુઓએ-સ્નાન કરી, હીવો કરી આદિત્યહૃદયનો પાઠ કરવો. મંગળવાર રહેવો. નાહી ઘોઈ એક આડો જોઆ ગોધમ દળી, તેની ત્રણ લાડુડી ધીના મોણમાં કરી, પકવી, એક ગાયને ખવરાવી, બાદીની જમી જવી-વધે તો ઉચ્છ્રીષ્ટ લોંબમાં ઢાટવું.

આદિત્ય હૃદયનો પાઠ કરતી વેળા જે કોરી માટલી પહેલે દિવસે લઈ પછી હમેશાં તેની તેજ લઈ પાણી ભરી રાખવી, ને પાઠ પુરો થયે પીંપજાને તેમાંનું પાણી રેડી અને તો ૧૦૮ પ્રદક્ષિણા કરવી. એકસો આઠ ન અને તો શ્રદ્ધા મુજબ કરવી.

આ સિવાય બાકી ગયેલ દર્દને મારે બીજા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) અંતરાય છૂટથી લાવવાને દવા દેવી, કસરત અને દામ કરાવવું, અંતરાયને થોડે દિવસે (અત્યાર્તવ ન હોયતો) ત્રણ ટીપાં સીલામાનું તેલ, પાથેર માખણમાં ખવરાવવું. એટલે

માથું ચડશે, પણ તેથી ન ગભરાતાં તે હુણતું મટે ત્યાં સુધી દહીં દરેક દીવસ ખોરાકમાં હેવું.

(૨) શોધેલો ટંકણખાર ત્રણ ભાગ, એળીયો ૧ ભાગ, મંદુર કે ગજવેલ (લોહભસ્મ) ૧ ભાગ, કેસર ૩ ભાગ લઈને તેનું એકત્ર ચુર્ણ કરી પાણીમાં બળે વાલની ગોળી વાળવો. આ ગોળી એક એક દીવસમાં ત્રણવાર અંતરાયના પહેલા આઠ દિવસ દેવી. આમ કરવાથી અંતરાય થોડી મુદતમાં ડેકાણે આવી ગર્ભ રહેશે. અંતરાયના દિવસમાં કેડપૂર ઉના પાણીમાં બેસવું. અગર ઉના પાણીની પીચકારી લેવી તથા અંતરાય આવે તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી પીતપાપડની ડાળી રાખ બળે વાલ ચાખાન થોણામાં પીવી.

ઉપર જે દવા જણાવી છે તેમાં શોધેલો ટંકણખાર ન મળે તો, ટંકણખાર કાઢી, તેનાથી ૬ ભાગ કળીસુનાના પાણીમાં નાખી ઉકાળવો. તે પાણી બગી હત્ય એટલે ટંકણખાર શુદ્ધ થયે. સમજવું. એળીયો ઉઘેા સીકાવરી લેવો તેને ગંભના તેમ ખાટી નાંખવો. મંદુર કે લોહભસ્મના વિધિ કદલું લેવાથી તેમાં મુદત ન થાય માટે અનુભવી વૈદે દંડે તૈયાર લેવો. પણ તે ગંભ વળેના હોય તેમ નહીં.

પરો જે પીતપાપડની ડાળી રાખ મટે જણાવ્યું છે તે કરતાં મટે પીતપાપડને લેવના ઉપર મુદતો અને તે લાક થઈ જાય એટલે જાણીએ કર્મ વાગી નાખવું, તેથી કાળ રાખ કરો. પીતપાપડને લેવના ઉપર વધારે રાખી દેવાથી તે જડી ગંભને પાણી નાખ થઈ જાય એ એટલે તેના રસ નેકેને નયો. માટે મેં જન્મ વળેને જગજગ કાલુ રાખવી.

ઋતુ પ્રાપ્તિ (અટકાવ) —

શ્રીઓને ગર્ભાશયના રોગોની અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે, વહેલો મોટા આવે છે, જરા યંત્ર યંત્રને બરાબર આવતો નથી અથવા હૃદ ઉપરાંત આવી લાંબા દિવસ વ્યાધિ રહે છે તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. કેમકે ઋતુ (દરતાન) ગર્ભ સ્થાનમાંથી આવે છે, એટલે ગર્ભાશયની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાથી આવ નિયમિત થતો નથી. મુદે ગર્ભ ધારણ થવામાં ઋતુ નિયમિત, પુરતા પ્રમાણમાં અને વેદના વિના આને ત્યારેજ ગર્ભ ધારણ થઈ શકે. બીલકુલ અટકાવ દેખાયા વિના ગર્ભ ધારણ થયાનો કોઈ દાખલો મળી આવે છે, પરંતુ તે અગાવાહ પુરતુંજ સમાજવું.

સાધારણ રીતે કુદરતી અટકાવ શરૂ થવાનો કાળ ગરમ દેશમાં ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરે પાડે છે. જોકે મોજ શોષવાળી છાંદગી શુભરનાર તેમજ શહેરી શ્રીઓમાં વેલાસર અટકાવ આવવાના દાખલા મળે છે. પરંતુ મોટા ભાગે ૧૪ થી ૧૬ વર્ષે અટકાવ શરૂ થઈ ૪૫ વર્ષ સુધી આવવાનું કુદરતી અત્યારનું ધોરણ મોટા ભાગે જોવાય છે. શુદ્ધ રક્તોનો રંગ લાલ લોહી જેવો હોય છે. પણ તે લોહીની માફક થીજતું નથી, પરંતુ જામી જાય છે. જે પ્રવાહીને બહાર ટેકાં જેવા લોથા પડતા રોય કે બહુ કાળો, બહુ લાલ કે લીલા રંગનો રક્ત દેખાય તો કોઈ રોગ છે તેમ સમજવું. જે શ્રી ને અટકાવની શુદ્ધિ નથી હોતી તેનો ચહેરો પીટા પડી જાય છે, તેજ રહેતું નથી અને તે થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે. વધારે સાવથી અશક્તિ અને કોઈવાર હિસ્ટીરીયા થઈ જાય છે. ભુખ લાગતી નથી. મગજ પ્રગિત રહે છે. વગેરે ચિન્હો ઓછા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવાય છે.

પણી શ્રીઓને વારંવાર ઠંડુવાવડથી કે સુવાવડની અસાનતા.

થી દર્દ રહી જતાં અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે અંતરાય નિયમિત, શુદ્ધ અને ન આવતો હોય તો આવી શકે તે માટે જૂદા જૂદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) રાત્રી હીરાળોળ અને એળીયો સમ ભાગે વાટી એક માસો ચૂર્ણ પાણીમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૨) રાત્રી હીરાળોળ, એળીયો, લોરીંગણીનાં બીજ એ ગ્રણે સરખે ભાગે લઈ વજ્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી તેની જૂના ગોળમાં ગોળી વાળી પાણીમાં ખાવી.

(૩) મેદવાળી સ્ત્રીને પ્રથમ મેદ મટાડી પછી અંતરાય ન આવે તો અંતરાય લાવવાના નીચેના ઉપાય કરવા.

(૬) ત્રીફળાં અને ગળોનો કવાથ લોહભસ્મ નાંખી પાવો.

(ખ) પાણી અને મધ વિષમ ભાગે એકત્ર કરી પાવું.

(ગ) આળે શરીરે ધતુરાનાં પાનનો રસ મર્દન કરવો.

(ઘ) પીપરનું ચૂર્ણ હમેશાં મધ સાથે ચટાડવું.

(ચ) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ તામ્રભસ્મ, શુદ્ધ લોહભસ્મ, અને બંગભસ્મ સમાન ભાગે લઈ; આકડાના દૂધમાં ખરલ કરી, ખુબ ઘૂંટી બળે રતિભારની ગોળીયો કરી, અકેક ગોળી હમેશાં મધ અને પાણી સાથે સેવન કરાવવી (ખાવી).

(૪) કડવી તુંબકીનાં મીંજ, શુદ્ધ કરેલો નેપાળો, લીંટી

પીપર, મીઠાણ, ગોળા લુનો, લાડની નીચે ફેરવે છે. દરેકે અને જવળાર બધાને ચોરના દુધમાં રાત્રી એકરૂપ કરવાં પાડી રૂના પોશમાં રાખીને તે શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરવાથી અટકાવ આવશે. સગર્ભાએ તે વાપરવાની મના છે, કેમકે તેથી ગર્ભપાન થાય.

(૫) ન્યુનાર્તવ—(અંતરાય એકો દેખાતો હોય તે) નો ઉપાય—અંતરાય દેખાય તે દિવસથી તલના ખોળને પાણીમાં બાપી સવાર સાંજ પેડુ ઉપર બંધાવુ કરવું અને એક તોલો તલને વીંચ બાર પાણીમાં ઉઘાળી પાણી પાંચ તોલા રહે ત્યારે પાક ફેવું. તેમ દીવસમાં બે વાર સવાર સાંજ પાવું. એ રીતે અંતરાયના ચાર દિવસ કરવું.

(૬) પીડિતાર્તવ—અટકાવ આવતાં હુખાવો થતો હોય તો હીરાગોળ અને એળીયાની ગોળીયો બગે વાલની દીવસમાં ચાર વખત પહેરાવવી અને ખવરાવવી.

(૭) સાટોડીનું મૂળ લઈ છાલ મુઢાંત રાખી ઉપર સાત પટ એળીયાના દઈ સંદોરના પ્રવાહી પાણીમાં બોળી મુકાવા દઈ ફરી સંદોરમાં બોળી એમ ત્રણ ચાર વખત કરી આ સગી શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરાવવી. એથી એક બે કલાકમાં અંતરાય આવશે. ગર્ભની શંકાવાળાએ આ પ્રયોગ કરવાનો નથી. કારણ ગર્ભપાત થઈ જાય.

(૮) અંદ્રાવણું અગર તેનાં મૂળ લઈ દેવતા ઉપર નાંખીને ઉપર ગોળો કે બીજું સંપૂટ થાય તેવું માટીનું વાસણ ઢાંકી ઉપરથી તેની ઠીબને કાણું પાડી તેમાં ભુંગળી મૂકી તે ભુંગળીનો બીજો છેડો શુદ્ધસ્થાનમાં રાખી ભુંગળી વાટે ધુમાડો લેવો એમ ત્રણ વખત કરવાથી રક્તઆવ થશે. આ પ્રયોગથી પ્રસવ પહેલાં જે સ્ત્રીને કાચી વીણ આવતી હોય તેને વીણ વધી છેડ

અવતરે છે. પરંતુ તેમાં વીણુ વધે કે તુર્ત ધૂમાડી બંધ કરવી જોઈએ, નહિ તો બાળકને નુકશાન થાય છે.

(૯) કડવી તુંગડીનાં મીંજ, નેપાળાનાં બીજ, લીંડીપીંપર, ગોળ, દારૂનાં શીણુ, જવખાર, મીંઢોળનાં બીજ એ સર્વનું ચુર્ણ કરી થોરના દૂધ સાથે છુટીને રૂના પોલમાં પોતું કરી તે પોતું ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી તત્કાળ ઘણા દિવસથી બંધ થઈ ગયેલ અંતરાય આવે છે.

(૧૦) અંદ્રાવણનાં મૂળને પાણી સાથે ઘસી તેનો કપડાપર લેપ કરી તેનો વાટો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી અંતરાય આવે છે.

(૧૧) અંદ્રાવણી અને કાલીંગડી જેને ઝેરચોલી કહે છે તેનો ધૂમાડો દેવાથી અંતરાય આવે. મૂળ ન મળે તો ફળનો ધૂમાડો દેવો. ધૂમાડો દેતાં ભુંગળીનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૨) અંતરાય બંધ થવાથી શરીરે દાહ થાય, માથાનો દુખાવો થાય, આંખે પીડા થાય તો—માથાને તાળવે કુંભારની માટીનો નિતાર (હાથ લુએલ માટી) ચોપડવી અને પગને તળીએ લીલ બાંધવી. કરીયાતું રાત્રે અગાસે પલાળી સવારમાં પીવું. આંખે ત્રીફળાંતું પાણી છાંટવું. આથી મટે છે.

(૧૩) લોહીવા—હોય તો શંખજીરું અને સાકર છ માસા મેળવી ખાવાથી લોહી બંધ થાય છે.

નષ્ટાર્તવ—અટકાવ આવતો જ ન હોય કે શંકા પડતો દેખાતો હોય કે આવતો બંધ થઈ ગયો હોય તો નીચેના ઉપાય કરવા.

૧ માલ કાંકણા ૩ થી ૧ ભાર હમેશાં આખાંને આખાં ધીમાં તળી શુદ્ધ કરી પાણીમાં આપવાથી નષ્ટ થએલ આર્તવ ફરી આવે છે.

દાંતીમૂળ, એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેમાં થોરનું દૂધ મેળવીને તેની વાટ કરવી, તે વાટ શુદ્ધસ્થાનમાં રાખવાથી આર્તવ આવે છે.

(૨) દારૂહળદર—એળીયો અને હીરાબોળની ગોળીયો કરી વાપરવાથી અંતરાય આવે છે.

પ્રદર.

આધુનિક સમયમાં ગરમ અને અપચ્ચ ખાણું પીણું વધી જવાથી તેમજ અતિ શ્રુંગાર અને શેઠાણીપણાને લઇને કુદરતી હવા-પાણી તથા કસરતનો લાલ ન મળવાથી સ્ત્રીઓમાં પ્રદરનો રોગ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. જેને લઇને સ્ત્રીઓના પ્રીક્ષા ચહેરા, કામકાજની કમતાકાદ તથા વાતચિતમાં નિરૂત્સાહ ઘણે ભાગે નિરખી શકાય છે. એકંદર સ્ત્રીવર્ગમાં પ્રદરનું દર્દ ખડું ભાગે વધી પડ્યું છે.

પ્રદરના લેદ અને લક્ષણો—

પ્રદરના સાત લેદ છે (૧) વાત પ્રદર, (૨) પીત પ્રદર, (૩) કફ પ્રદર. (૪) વાતપીત પ્રદર. (૫) વાતકફ પ્રદર. (૬) પીતકફ પ્રદર અને (૭) વાત, પીત, કફ પ્રદર આ સાત લેદ પડે છે. જેમાં ત્રણે દોષના એકઠા હુમલાવાળો પ્રદર (સાતમે પ્રદર) અસાધ્ય ગણાય છે. મુખ્યત્વે તો પ્રદરના મોટા બે પ્રકાર પડી શકે છે. (૧) સ્વેત પ્રદર (૨) રક્ત પ્રદર.

પ્રદરનું દર્દ જેને લાગુ પડે છે તે સ્ત્રીની શુદ્ધેન્દ્રીમાંથી પ્રવાહી, ચીકણું, લાલ, પીળાં અગર ઘોળાં પાણી નીકળે છે.

આ પાણીનો પ્રવાહ મિશ્રિત દૂધના જેવો સ્વચ્છ, ચીકણો હોય ત્યારે તે યોની માર્ગમાંથી જ આવતો હોય છે તેમ સમજવું. ઋતુ દેખાણું ચાર વર્ષ થયાં હોય અને ગર્ભાધાન થયું ન

હોય ને પ્રદર હોય તો ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ છે તેમ જાણવું. કમળમુખ સોજેલું અને ઉપર છાલાં પડેલાં હોય છે. અને કમળ મુખ ઉપર ચીકણો પદાર્થ વળગી રહે તો ગર્ભાશયમાંથી જે સાવ થાય છે તે વધારે ચીકણો હોય છે. ગર્ભાશયના છર્જા વરમથી થએલું, અગર કમળકંદના ક્ષતથી થએલું પ્રદર ખડું મુરકેલીથી મટે છે. આ પાણી વખતે પીળાશપર, કવચિત્ત લીલાશપર, કવચિત્ત ગુદાશપર અને વખતે ચિકાશપર હોય છે. લાંબા વખતના પ્રદરને લઈ કમ્બુવાવડ થાય છે. પ્રદરથી સ્ત્રીની કમર દુખે છે, માથું વ્યથકે છે અને મન બેચેન રહે છે. પ્રદરનું પાણી વખતે પાતળું અને વખતે ઘાટું પણ હોય છે.

અસાધ્ય પ્રદરમાં મધ જેવું, ઘી જેવું, હરતાળના પાણી જેવું, હાડકાં-ચરખી-મેઠ કે ઝાડના રસ જેવું, ગંધભરેલું લોહી વહે તે અસાધ્ય પ્રદર સમજવો.

પ્રદર થવાનાં કારણો અને ઉપાયો—

અત્યંત મૈથુન, ટુંક ટુંક સમયમાં ગર્ભાધાનનું થવું, લાંબો વખત બાળકને ધવરાવવું, નંબળાઈ, દારૂનું વ્યસન, કસરત ન કરવાથી, મલિદા ખાઈ બેસી રહેવાથી, ગર્ભાશયના દીર્ઘ વરમથી, કમળકંદના ક્ષતને લીધે, કૃમીને લઈને, યોનીમાં પાક થવાથી, પાંડુ રોગથી, નષ્ટાર્તવથી, ખરાબ ખોરાકથી, શરીરમાં દોષ પણ છર્જા રોગથી, બદહજમીયો અને શરીરની ક્ષિણતા વગેરે ધણાં કારણોથી સ્ત્રીઓને પ્રદર થાય છે.

પ્રદરના સામાન્ય ઉપાયો—

(૧) રક્ત પ્રદર (લોહીવા) માં થોડા દિવસ થોડું થોડું ઓરડીયું લેવું.

(૨) શુભકંઠ હમેશાં બે થી ચાર તોલા ખાવો.

(૩) મોટાં આંખાનાં મુરખો અમુક મુદત આવે.

(૪) અંજીર તાજાં ખાવાં, પીપળાની કે પીપરની પેપડી કે તેનો પાક ખાવો.

(૫) પાકાં ઉંમરાં ખાવાં, પાકેલા પીપળાનાં ફુંપળીયાં ત્રણ ચાર દિવસ ખાવાં.

(૬) છ સાત દિવસ જાસુદનાં ફુલ છ-સાત, સવાસાર સાકર સાથે ખાવાં.

(૭) જીરું અને સાકરનો આથો કરીને ખાવો.

(૮) જેર અને શીમળાનો શુંદર ઘીમાં તળીને ખાવો.

(૯) બીલીનાં પાતરાં વાટી તેમાં સાકર નાંખી ભાંગની પેઠે ગાળીને પીવાં.

(૧૦) પાકેલાં કેળામાં ફટકડી ફૂં તોલો મેળવી, ઘી સાકરમાં છૂંદો કરી આખા દિવસમાં ત્રણ ભાગે તે છૂંદો ખાઈ જવો. આ પ્રમાણે હમેશાં અકેક કેળાનો પ્રયોગ આરામ થતાં સુધી કરવો.

(૧૧) કેસર તોલો ૩, એલચી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, વાંસકપુર તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૧, શંખજીરું તોલો ૧, એ બધાંનો ભુકો કરી તેમાંથી અરધો તોલો ચુર્ણ લઈ તેને એક તોલા ઘી તથા એક તોલા સાકર સાથે મેળવી ખાવું અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૨) હરડાં, ખેડાં, આમળાં, એ ત્રણ સરખે વજન લઈ તેમાંથી દસ તોલા ડેરા માટીના વાસણમાં રાત્રે અરધો-શેર પાણીમાં ભીંજવી, તે વાસણ અગાશીમાં કે છાપરે મૂકી રાખવું. તે પાણી સવારે ગાળી લઈ ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વખત પીવું અને તે પાણી ગાળી લીધા પછી તેજ ત્રીફળાના વાસણમાં બીલ્વું પાણી નાંખવું. ઉપર પ્રમાણે

રાખી બીજ દિવસ પીવું. અને પાણી નાંખી ત્રીજે દિવસે પીવું. ચોથે દિવસે વચ્ચાણું નવાં લેવાં. એમ કરવાથી રક્ત પ્રદર અનુક દિવસમાં મટી જશે.

(૧૩) દરદો, બેઠાં, આમળાં સમ બાજે લઈ ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી એક તોલા ચૂર્ણ બે બાર સાકર અને અઢી બાર મીમાં મેળવીને ત્રણ બાજે આખા દિવસમાં ચાટી જવું.

(૧૪) આસોપાલવની છાલ, નરમા (દીરવળ) નું મૂળ, આંબાદળદર અને ટાભનાં મૂળ એ દરેક અકેકે તોલા લઈ ખાંડી ચટણી જેવાં કરી બાર તોલા આખાના પોષરામળ સાથે રાત્રીએ પલાળી મૂકવાં. સવારમાં તેને ચોળી-મસળીને પાણી ઠાઢી લેવું. પછી તે પાણી ચાર તોલાને હિસાબે ત્રણ વખત દરેક દિવસ પીવાથી ત્રણ દિવસમાં દરેક બતના પ્રદર મટે.

(૧૫) ઉંળરાનાં ફળ તો. ૨ ખાંડી, તેમાં સાકર તો. ૧, અને મધ તો. ૧ નાંખી, ચાર તોલાનો લાડુ વાળવો. તે દિવસમાં ત્રણ ટંકમાં ચર્મને જમી જવો જેથી બધા પ્રદર મટે.

(૧૬) ઉંદરની લીંટીનું ચુર્ણ દૂધ સાથે પાવાથી પંજુ ત્રણ દિવસમાં પ્રદર મટે. (ખણ તેમાં આકરો લાવવાનો શુદ્ધ છે માટે આકર ખાવું.)

(૧૭) આસોપાલવની છાલ તોડા ચાર, બકરીનું દૂધ તોલા ૮૨ અને પાણી તોલા ૩૨, એ ત્રણેનો ઉકાળો કરતાં પાણીનો ભાગ બગી જઈ દૂધ બાકી રહે ત્યારે તે દૂધ પાવાથી દરેક બતના પ્રદર ત્રણ દિવસમાં મટે.

(આસોપાલવના આવા ઉત્તમ શુદ્ધને લીધે પ્રાચિન મહા-ત્માઓએ તેને અંગનાપ્રિય એટલે અબળાનો દોસ્ત એવો ખિતાબ આપ્યો છે.)

નાખવા પછી ઉપર મુજબ વિધિ કરવી અને જો રયામ પ્રદર હોય તો તે અસાધ્ય છે એમ સમજવું.

(૨) લોદર, ધાવડીનાં ફૂલ, મોથ, મોચરસ, ખીલીનો ગર્ભ, સાકર, આંમળાં, દાડમનાં છોડીયાં, હરડાંની છાલ, વજ, એ બધું સરખે ભાગે તથા કુલાવેલી ફટકડી ત્રણ ભાગ, બેડાંની છાલ બે ભાગ, અને કાંટાળું માયું ત્રણ ભાગ એ પ્રમાણે લઈને તેને ખાંડી વચ્ચગાળ કરી તે ચુર્ણની અરણીના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી પ્રદરવાળી સ્ત્રીને હમેશાં એકથી ત્રણ વખત દર્દના પ્રમાણમાં શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરવાથી ગમે તે પ્રકારનો પ્રદર મટે છે.

(૩) કડવું દૂધીયું કે ઘીસોડું, કે કડવી તુંબડી, એ ત્રણ માંથી ગમે તેનો ગર્ભ લઈ મગ મગ જેવડી ગોળીયો કરી શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરાવવી. અગર તેઓના રસમાં રૂનાં પોતાં બોળી સુકવી રાખવાં. અને પછી તે પહેરાવવાં. તો થોડાજ દિવસમાં કાયદો દેખાય છે.

પ્રદરના દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખાવા તથા વાપરવાના સાદા પણ અકસીર અને લગભગ ખાત્રી કરેલા ઉપાયો ઉપર બતાવી ગયા પછી હવે આ રોગ માટે થોડા ‘ અમીરી ’ ઉપાય આપવા હસ્ત ધાર્યું છે. કેમકે શ્રીમાંત શરીરને સાદા ઉપાયથી માનસિક શ્રદ્ધા ન થતી હોય તેમને આ ઉપાયો અકસીર થઈ પડે તેવા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેવા અકેક ઔષધથી પ્રદર ઉપરાંત ઘણાં દર્દોમાં કાયદો થાય છે. જે સર્વ હકીકત પણ તેના સાથે સમજાવવામાં આવશે.

મદનમોદક ગુટિકા—

હરડાં, બેડાં, આમળાં, મુંઠ, મરી, પીપર, કાકડાચીંગી, કુટ, ધાણા, સિંધાણુ, ક્યોરો, તાલીસપત્ર, કાયકળ, નાગકેશર,

અજમે, જેઠીમધ, મેથીલાણા, છૂંડ, શાહછૂંડ એ બધું સમ-
ભાગે લેવું. અને તેનાં એકંદર વજનની બરોબર લીલાગર ભાંગ
લેવી. આ ભાંગને ધીમાં તળવી અને બાકીનું ચુર્ચુ કરવું, પછી
ભાંગના વજન જેટલી સાકર લઈ તેની ચાસણી કરી ઉપરની
બધી વસ્તુનું ચુરણ નાંખી તેમાં તાબું ધી, મધ, તજ, એલચી,
તલ, તમાલપત્ર અને કપુર એ બધું પ્રથમની હવાઓના સમભાગે
નાખી તેની પાવલીભારની ગોળી કરવી. ને હમેશાં દર્દના પ્રમા-
ણમાં એકથી બે ગોળી સેવન કરવાથી પ્રદર મટે છે.

આ મહત્ત્વનાં શુદ્ધિકારીઓના પ્રદર રોગ ઉપરાંત હમ,
મુકી ઉધરસ, અપરમાર, આંચકી, ધનુર, હડકવા, ઉન્માદ રોગ,
શૂળ, વાતરોગ, જેંચતાણ, મગજના વ્યાધિ, નિદ્રા ન આવવી,
કટિશૂળ, પીડિતાર્તવ, અત્યાર્તવ, છૂર્ચ સંધિવા, હેડકી, અછૂર્ચ
અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તાપ્રવાહ, સંગ્રહણી, ઉઝી, ગર્ભ-
શયમાંથી થતો રક્તા પ્રવાહ, મસ્તકશૂલ, આર્તવરોગ વિગેરે માટે
પણ અદ્વિતીય છે. તેમજ તે કામોત્તેજક પણ છે.

મેથીના લાડુ—

અજમે, એલચી, કપુર, કાઠડારીંગી, કાયફળ, કુદ, અંદન,
ભયફળ, ભવંત્રી, ચંબછૂંડ, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર,
ત્રીફળાં, (હરડાં-બેડાં-આંબળાં) ધાણા, નાગકેશર, પીપર,
મરી, મોચ, લવિંગ, શાહછૂંડ, સીંધાલુણ, મુંઠ, સંચળ, એ
સર્વે અકેક તોલો લઈ તથા મેથી બાવીશ તોલા લઈ સપ્તગાંને
ખાંડી બારીક કરી જુના ગોળમાં લાડુ કરવા આ લાડુ સવાર
સાંજ અરધાથી એક ભાર ખાવાથી દરેક પ્રદર મટે છે. આ લાડુ-
ના સેવનથી પ્રદર ઉપરાંત જલંદર, મુતિકારોગ, ઉધરસ, આડા
તથા મુવાવડીના દરેક રોગ મટે છે. શરીર બળવાન થાય છે.

ખાધેલું જલ્દી પચે છે. આંખે આવતાં અંધારાં તથા કાનમાં ચતો અવાજ મટે છે. નળનાઈ મટે છે, અને જલંદરના રોગમાં પણ કાયદો કરે છે.

મોતીની ભસ્મ—

મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હીંગળો, બંગ ભસ્મ તથા ગાંજે લટીને મધમાં તેની વાલવાલની ગોળી બનાવવી. આ ગોળી બખ્ખે પહોરે આપવાથી પ્રદર મટે છે, આ ગોળીનો ઉપયોગ કરનારે પચ્ચમાં દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ, જેવો પૌષ્ટિક પણ સૌમ્ય ખોરાક ખાવો.

આ ગોળીથી પ્રમેહ, થતો ક્ષય, સંઘડણી, દમ, ઉધરસ, અગ્નિમંદતા, નામદાઈ, અશક્તિ વગેરે દર્દોમાં પણ કાયદો થાય છે.

મુંદરી સૌભાગ્ય પાક.

ખાવજના પરડાનો રસ શેર ૧ તથા સતાવરીનો રસ શેર ૧ લઈ તેનો ઘન બનાવવો. પછી માવાની સાથે તેનો દાણા પાડવો. અને દાણાથી બમણી સાકર લેઈ તેની ત્રણ તારી ચાસણી કરીને તેમાં ગળો સત્ત, આંસોદ (અશ્વગંધા)નું ચૂર્ણ, તુલસીનાં બીનું ચૂર્ણ, રાસ્નાનું ચૂર્ણ, રતાંજળીનાં બીનું ચૂર્ણ, નાગકેસર, શંખાવળીનું ચૂર્ણ, પીપળાની લાખ, રીસામળીનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, લીંબડાનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, એ દરેક તોલો એક અને એકથી ત્રણ, તમાકુપત્ર, વંશ લોચન, લીંદીપીપર, ઘેણી દાઢ. બનેબને, વરીયાળી, તપાખીર [તપકીર એટલે તમાકુ નુર્સી પણ કુનાવનું શીંગડાનો લોટ (એનાફટ) વપરાય છે તે] ચાંચળી, પત્તાં એ દરેક અરધો અરધો તોલો તથા બદામના મીઠા તો ૨૦ તું ચુર્ણ તૈયાર કરી તેમાં નાખવું, આ પાક સવારમાં એ તોલો ખાઈ ઉપર કદા પીવું તે અતી માસમાં મારું થાય છે

જવા પછી તે ધૃતકૂળ તથા દૂધનું મિશ્રણ ઉપર પી જવું કે જેથી રક્તશુદ્ધિ થવા સાથે આ ઔષધી વિશેષ કૂળપ્રદ થશે.

(૨) શીવણ મૂળ, ત્રીકૂળાં, દ્રાક્ષ, કાસંદરો, આંખાહળદર, હળદર, ગળો, કાંટા શેળીયાનાં મૂળ, શતાવરી, સાટોડી, કાલસાં, એ ઔષધો સમાન ભાગે લઈ બધાંથી સોળગણું પાણી નાંખી અષ્ટમાંસ પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં એક શેર ઘી તથા બશેર દૂધ નાંખી તે દૂધ અને પ્રથમનું રહેલું પાણી બળી જાય ત્યાંસુધી ધીમે તાપે ઉકાળી ધૃત સિદ્ધ કરવું. તે ઘી હુમેશાં સવાર સાંજ પ્રકૃતિને અનુકૂળ એકથી બે રૂપીયાભાર લઈ, પચે તેટલા દૂધમાં મેળવીને પી જવું. આ કૂળધૃતના સેવનથી ગર્ભાશય સંબંધી રોગો દૂર થઈ ગર્ભ રહે છે.

સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્થાન અને તેના ઉપાંગોના વ્યાધિયો ગર્ભ રહેવા દેતા નથી. તેવા જુદા જુદા વિધનકર ઉપદ્રવો (રોગો) અને તેના ઉપાય સંબંધી ઉપર કહેવાઈ ગયું છે. તે પ્રમાણે રોગને ઓળખી તેને અનુકૂળ ઉપાય કરવો. જેથી તે રોગ દૂર થાય છે. પછી તેવા રોગથી મુક્ત થનાર સ્ત્રીઓને ગર્ભના ટકવા માટે ઉપચારો કરવાની જરૂર પડે તો જુદા જુદા રોગ ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો કરવાના હોય છે, તે આ નીચે આપીયે છીયે.

ઋતુ શુદ્ધિ—

(૧) અ પ્રથમ ઋતુ શુદ્ધિ થવા સારૂ આંખા હળદર તોલો ૧, સીંધાલુણ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧ (ખાંડનું બુરું લેવું.) આ ત્રણ ચીજો ખાંડી વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી સ્ત્રી રજસ્વળા થાય. (એટલે દસ્તાનમાં આવે) ત્યારે પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધી સવાર સાંજ અરધો અરધો તોલો તે ચૂર્ણ પાણી સાથે પી જવું એ રીતે છ ટંકમાં ત્રણ તોલા લઈ લેવું.

રહેશે. એક વાર એમ કરવાથી ગર્ભ ન રહે તો બે ચાર ઋતુ સુધી એમ કરવું.

(૪) અંતરાય ન આવવાથી અથવા ન્યુનાર્ત્તવથી ગર્ભ ધારણ ન થતો હોય તો—(અ) કાળા તલ ટાંક ૯ તથા અજમા ટાંક ૬ લઈ તેને તલના તેલમાં તળવાં. તેમાંથી ટાંક બે, ઋતુના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સવાર સાંજ દેવું. પંચી પાંચમા દિવસથી (વ) વરધારો ટાંક ૧૪ તથા નાગ કેસર ટાંક ૬ લઈ ખાંડી મીશ્ર કરી તેમાંથી એકેક ટાંક ચુર્ણુ દૂધ સાથે ઉકાળી હમેશાં બે ટાંક પાવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ દેવું.

(૫) ન્યુનાર્ત્તવ—વાળી સ્ત્રી હોય તેને—ધોળી લોરી-ગણીનું મૂળ દૂધ સાથે ઘસીને આર્ત્તવના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી પાવું. અને પાંચમા દિવસથી સાત દિવસ વરધારો તથા નાગકેસરનું મિશ્ર ઉપરના વ વિધિ મુજબ આપવાથી પણ કાયદો થાય છે.

(૬) ખાખરાનાં બીજની રાખ તોલો ૧ અને શેકેલી હીંગ તોલો ૧/૨ પાણી સાથે મેળવીને આપવાથી પણ ન્યુનાર્ત્તવના વ્યાધિમાં કાયદો થાય છે.

(૭) સંતતિ થાય; પણ તે મૃત-પ્રજા થતી હોય તો તેને ઇંગોરીયાનાં મૂળનું ચુર્ણુ કરી દૂધમાં પાવું અગર ઇંગોરીયાનાં મૂળને દૂધમાં ઘસીને તે દૂધમાં પાવું. આ પ્રમાણે ગર્ભના પહેલા મહિનાથી માંડી પ્રસવ થાય ત્યાં સુધી દર માસે આઠ દિવસ પાવું. આથી લાંબી આયુષ્યવાળી પ્રજા થશે.

(૮) ગર્ભ સંભવ થતો ન હોય તો ગર્ભ ધારણ થવા માટે કુંવારનું લાખડું લાવી તેમાંથી છાલ ઉતારી માંહેના ગર્ભને કટકો બે અઢી તોલાનો કાઢી તેના ઉપર મીઠું તથા

હજારે છાંટી નજીકે ફાટે તે સ્ત્રીએ ખામ જલે, આ પ્રમાણે પંદર દિવસ ખાવો. (કુંવારના એવનથી મરેલા થાય તેા બી વ્યવસ્થા.)

(૯) વેકરોએ, સીમેટ, બગદાજી, એળદો અને એળદુધ ખાગે હેવાં ને તેના એકંદર વજનથી અર્ધી મેથી લઈ તેને લોટ કરવો અને તે અર્ધી ભાગેા અડદની દાળનેા લોટ લેવો. આ લોટનેા ધીમાં દાળો કરવો. પછી દોઢ ચેર કે ત્રણેર આકર તથા ઉપરની દવા નાખી શુદ્ધિકા-(ગોળી) તોલ ૧) ની વાળવી. તે દોઢ બળે શુદ્ધિકા ખાવી, અંતરાય છ દિવસ પાળવી ને ચાતમે દિવસ નહાવું. તેથી મર્મ રહેશે.

(૧૦) પોદાઆંસોદ રૂા એક ભાર લઈ તેના કટકા કરી ચેર પાણીમાં ઉકાળવી. ને પાણી છ રૂા. ભાર રહે એટલે તે પાણી કલઈવાળા વાસણમાં ગળો લેવું ને તેમાં વાછંડાવાળાં એકરંગી ગાયનું દુધ પાચેર નાખી આંસોદનું પાણી પી જવું. એ પ્રમાણે એક મહિનો કરવું, આંસોદનું પાણી ત્રણ ટંકમાં મળી છ ભાર પીવું. એટલે હર વખતે બળેભાર પીવું. તેટલામાં અટકાવ આવે તો આંસોદ બંધ કરવો અને અટકાવના દિવસમાં કાંઈ એ. સડ કરવું નહિ. પરંતુ નાહીને ઘરમાં આવ્યા પછી તે દિવસથી ચાર દિવસ સુધી નીચે પ્રમાણે એસડ કરવું. જમીન ઉપર ફરતાં બતકની હજાર લઈ સુકવી વાટી ચાળીને એક તોલો લેવી, તેમાં એક તોલો ગોળ નાખીને ચારગોળી વાળવી તે ચાર દિવસ સુધી અંકેક લેવી એટલે જરૂર હમેલ રહેશે. પછી એ દવા કરવાની જરૂર નથી.

એક સંત પુરુષના હસ્ત લીખિત શાસ્ત્ર-શંકમાં ગર્ભ પ્રાપ્તિ માટે નીચેના ઉપાયો બતાવ્યા છે.

(૧૧) કાઝાતિલ, સુંઘી, પીંપર, મરી, મારંગી, (મોંરી-

મર્તી). મુઠ (મોઠ) સર્વ દવા વરાવર લેકર કાઢા બનાયકે
 રીંગ મોઠ પીણ, તો સર્વ રોગ દૂર હોય, ઓર પુત્ર પ્રાપ્તિ હોય.

(૧૨) નક બીજોરાનિમ્બુ કે નિકલે હુબે તમામ રીંગ
 રીંગ કર નીમ મોંકે વાછડા હોય અનેકે દૂધમેં પીણ, પુત્ર
 હો જાય.

(૧૩) નાગ કેમર વાછડાવાલી ગાય કે દૂધ મેં પીણ
 તો વંદ્યની થી ગર્ભવંતી હો જાય.

(૧૪) ધરધારીખાનાં ફળ અને છડ્ડાં ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી
 પાણી માં કે દૂધમાં પાડું તથા પથ્થ પગાયવું, તો સંતતિ થાય.

(૧૫) હીંદાગર લાંગ ૧ લાંગ અને છાંટાળુંભાથું ૪ ભાગ
 છડ્ડાં વટી તેમાંથી થોડી બૂટ્ટી થોનીમાં નાંખી સંગ કરવાથી
 અવશ્ય હોડ થાય.

(૧૬) અંદરગવ, કેચર અને મધમાથે મેળવીને જનનેન્દી
 (મેન્દી) ને લગાવવાથી મર્તી ધારણ થાય છે.

(૧૭) અંદરગવ અને તો વર્ષનું બુનું કે હર્ષ મેળવ
 મેળવી વાલી પંડિતવાથી પાણી મર્તી ધારણ થઈ શકે છે.

(૧૮) છુડેય-છુડેન્દી કેચર ને મધમાં પાણીમાં વટી તેને
 કેચર ને સોં કે નિખરુ મર્તી શકે છે.

(૧૯) પીંગા, મુંડ, મરી, નાગકેમર સમસ્ત ને છડ્ડાં
 ને નિખરવાનું એક પુનઃ દીનાં કાલે પ્રાત્ર દિવસે મેં કે તો
 મધમાં મળવું હોય.

(૨૦) નાગકેમર અને છડ્ડાં-સમસ્ત ને, હર્ષ અથવા
 અંદરગવ ને નિખરુ ચૂર્ણ ને મધ અને અંદરગવ મેળવ કરે તો
 મર્તી નું દર્દ દૂર થાય અવશ્ય મર્તી હોય.

કૃષ્ણ-કૃષ્ણાદિની શક્તિ—

આર્યભૂમિ ઉપર કુદરતની એવી કૃપા છે કે તેને અદ્વિતીય સિદ્ધિ અને નવેનિધિ આંગણમાં જ છે. ખાગી કૃષ્ણ તેને આંગણવાની છે. આવી જુદી જુદી વનસ્પતિ, કૃષ્ણકૃષ્ણાદિ અને આડપાલાને ઉપયોગને સમજપૂર્વક કરવામાં આવેતો કોઈ પણ દર્દ માટે પરાધિન રહેવું પડેજ નહિ. ઘણા રોધકો તો ત્યાંસુધી કહે છે કે જે દેશ ઉપર કુદરતની આટલી બધી મહેરબાની છે, જ્યાં આકડો, લીંબડો, તુલસી, પીપળો અને અરડુસો જેવાં જીવનવૃક્ષો છે ત્યાં રોગજ ન આવી શકે. છતાં અત્યારે આપણી અજ્ઞાનતાથી કેટલાકે ઠોકર ઠોકા છતાં ગામમાં રોધવા જવાની મુખાઈ કરીએ છીએ.

અત્યારે આવા દરેક ઔષધોની બિના આપવાનો પ્રસંગ નથી; પરંતુ ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે થોડા કૃષ્ણશક્તિના પ્રયોગો આપવા દુરસ્ત થાય છે.

મદનકૃષ્ણ—

મીઠાણને મદનકૃષ્ણ કહે છે. લગ્ન પ્રસંગે વરકન્યાને હાથે મીઠાણ જાંધવામાં આવે છે. આમાં ખાસ ગર્ભિત હેતુ રહેલો છે. તે નીચેના તેના શુભ નિર્દર્શનથી સમજાયે.

મીઠાણમાં ધાતુપુટીનો શુભ છે. તે ઉપરાંત ગર્ભસ્થાનમાં ફેટલીક સ્ત્રીને ઝીણું જંતુ થાય છે, કે જે વીર્યનું ભક્ષણ કરી જાય છે. આવા જંતુઓને મીઠાણ નાશ કરે છે. જેમ પારાની ઝેણથી જંતુઓ મરી જઈ ખરી પડે છે, તેમ મીઠાણથી જંતુનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીના ભગમાં વાયુ હોય તો મીઠાણ તેને દૂરી દે છે. ભગમાં માંસ તથા મસા હોય તો ગળી જાય છે. કારણ કે મીઠાણનાં

બીજામાં સહેજ પોઈઝનનો ભાગ હોય છે. મીઠાણનાં બીજના લોટની ગોળી પાણીમાં નાંખવાથી માછલાં થંભી જાય છે. મીઠાણના રસનો લેપ માથામાં કરવાથી દોઢ કલાકમાં જી તમામ મરી જાય છે. તેમજ લીલાં મીઠાણ અનાજમાં નાંખવાથી અનાજ સડતું નથી. મીઠાણ કડવું, ઉષ્ણ, મધુર, લેપન, લઘુ, રક્ત વાંતિકારક, બસ્તીના કામમાં ઉત્તમ તથા હિતકારક છે. કફ, વાત, ત્રણ, શોષ, વિષ, અનાહ, સોજો, વિદ્રધી, શુદ્ધ, સળેખમ, કોઈ અર્થ તથા તાવ મટાડે છે.

૧ અ એક આખું મીઠાણનાનામાં નાનું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી લાપશીમાં પુષ્કળ ધૃત (ઘી) નાંખી સાકર તથા એ મીઠાણનું ચૂર્ણ બે ત્રણ કોળીઆમાં પાઈ જવું. ઉપર ખીજ લાપશી પેટ ભરીને જમવી. જમતી વખતે ઉબરામાં બેસવું. આ પ્રમાણે ચાર દિવસ આખું મીઠાણ ખાવું, પાંચમે દિવસે અરધું, છઠ્ઠે દિવસે ત્રીજો ભાગ, સાતમે દિવસે ચોથો ભાગ અને આઠમે દિવસે પાંચમો ભાગ ખાવો. એમ ઋતુ પછી આઠ દિવસ ત્રણ માસ સુધી લેવું.

૨ ઉપરની વિધિ કરવા ઉપરાંત રૂતુના ચોથા દિવસથી એક રઠનો શુંદર એક ભાર, અઘોળ પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર તથા દૂધમાં પાઈ દેવો. અગર રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર નાખી પાઈ દેવો. એમ પાછળના પાંચ દિવસ મીઠાણના પ્રયોગ ઉપરાંત કરવું. પ્રથમ શુંદર અને પછી મીઠાણ એ પ્રમાણે પ્રયોગ કરવાથી ગર્ભ રહેશે. જો શુંદર પચે તો પછી એકલો શુંદરનો પ્રયોગ સોળ દિવસ સુધી શરૂ રાખવો. કેમકે શુંદર પ્રદર-અત્યાર્તવમાં ઉત્તમ છે. ન પચે તો અનુક્રમે કાવે તેમ ઘટાડતા જવું. મીઠાણ વાંતી (ઉલટી) કરે છે, માટે વાંતી થાય તો ગભરાવું નહીં.

વાપરવા માટે મીઠાણનાં બીજની ભુદીની ગોળીયો નીચે મુજબ બનાવીને શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરવાથી પણ ગર્ભ ધારણ થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

(૨) આ ઉપરાંત મીઠાણ દૂધ અને આકર સાથે પાવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૩) દૂધ સાકર અને દેસરની સાથે અગર કંસારની સાથે મીઠાણનાં બીનો ભુકો તોલોફ ના પ્રમાણમાં નાંખી ખાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૪) ગોળ સાથે મીઠાણની ભુદી માસા એકતા પ્રમાણમાં નાંખી ગોળી કરી શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરવાથી કમળ કૌડું થઈ ભેરમાં આવે છે. તેનું મુખ બંધ હોય તો ખુલ્લું થાય છે. બહુ પુષ્ટ સ્ત્રીને સાત દીવસે અને પાતળા શરીરવાળી સ્ત્રીને સાત દીવસને બદલે ત્રણ દિવસે અસર કરે છે. વળી ધાતુને પુષ્ટ કરે છે.

(૫) અંગત્રટ અને પેટશૂળ ઉપર—મીઠાણને કાંઈ (કાંઈ એટલે ભુદી ભુદી ઓપેધીયોને સોડવીને બનાવેલો ખાટો પ્રવાહી રસ વેધો તૈયાર રાખે છે તે.) માં ઘસી તેનો દીવસમાં નવ દશ વખત નાસી એટલે ફૂંટી ઉપર લેપ કરવાથી અંગત્રટ તથા પેટશૂળનાં દર્દોમાં આરામ થાય છે.

(૬) યોનીને મીઠાણની ધુણી આપવાથી શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે. મીઠાણ માટે એમ કહી શકાય કે—

ગર્ભધારણે મદનફળ, ખીરમાં આઠેક વાલ;
આર વાલ દે ગોળમાં, પહેર્યાથી હ્યે બાળ.
ખીરમાં કે કંસારમાં, આઠ દિન પરમાણ;
આછાં દર્દે દિન ત્રણમાં, ગર્ભ ધરંતી બાણ.

કેળાંનાં પ્રયોગ—

કેળામાં કુદરતે લોહ ભરેલી છે. એટલે પ્રદર વગેરે ગર્ભાશયનાં દર્દોને મટાડવા અને ગર્ભાશયની પુષ્ટિ માટે તે ઉપકારક છે. કેળાંની ઘણી જાતો આવે છે. તેમાં ખાસડીયાં કેળાં સિવાયની બધી જાતો દવામાં વાપરવા જેવી છે. નીચે તેના જે પ્રયોગો આપવામાં આવે છે તેમાં કેળું વનપક મળે તો સાફ. તેવી સગ વડ ન હોય તો પછી પાકેલું લેવું.

(૧) ઋતુને ત્રીજે દિવસે કેળું એક લઘ તેને છાલ સુધ્ધાં ચીરી અંદર ગુંદર અને સાકરનું ચુર્ણ ભરી અગાસે મૂકી અગર તુલસી ક્યારાના મૂળમાં દાટી બીજે દિવસે કાઢી લેવું. આ કેળું ઋતુ પછી થોથે પાંચમે અને છઠ્ઠે દિવસે એમ ત્રણ દિવસ અકેક કેળું ખાવાથી ગર્ભ રહે છે. આ કેળાંનો પ્રયોગ ત્રણ દિવસ માટે અગ્રુકમે રોજરોજનો તાજેતાજો કરવો.

(૨) કેળું એક લઘ તેની છાલ કાઢી નાખવી, પછી તે આખા લોંદાને કપૂર તોલો ૧ અને વાંસકપુર તોલો ૧ ના ચુર્ણ સાથે કેળના પાંદડામાં વીંટાળી ઋતુના બીજે દિવસે સાંજે તુલસીના ઝાડ નીચે દાટી રાખવું અને એક દિવસ રાખી વળતી સાંજે કાઢીને ખરલ કરી તેની ત્રણ ગોળીયો કરવી, અને થોથા દિવસથી ત્રણ દિવસ પર્યંત અકેક ગોળી પ્રભાતમાં ખાવી એટલે ગર્ભ રહેશે.

પીપળાનો પ્રયોગ—

પીપળા એટલા માટે પવિત્ર અને પૂજ્ય ગણ્યો છે કે તેની દવામાં વિવૃત શક્તિ રહેલી છે. વળી તેના પાંચ અંગોમાં જોખમીયોના સંહાર છે. જેમ કલ્પવૃક્ષ મનવાંછિત પુરી શકે છે,

પીતપાપટો કહે છે. જમવાના પાતરી પડીલા ખાખરાના પાનના કરવાનું ધારણ પણ તેનામાં રહેલી તાદાદનો લાભ લેવાનું છે. અન્યાસી જે દંડ રાખે છે તેમજ જનોમ (ઉપરીત) પ્રસંગે જે દંડ આપવામાં આવે છે તે ખાખરાનો હોય છે. મતલબ કે ખાખરો એ જાણદંડ (જાણની લાકડી) ના રથાને છે.

(૧) ખાખરાનાં એકથી ત્રણ પાન યરીશક્તિ અને ઠાઠાના પ્રમાણમાં દૂધમાં વાટી ઋતુના ચોથા દિવસથી ચાર દિવસ પીએ તો બાળવાન પુત્ર થાય.

(૨) ખાખરાનાં બી (પીતપાપટો) ની રાખ કરી તેને હોંઝ સાથે દૂધમાં વાટીને પાવાળી ગર્ભ રહે.

શીવલીંગીનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો દેખાવ શીવલીંગ જેવો હોય છે, તેથી તેને શીવલીંગી કહે છે.

શીવલીંગીનાં બી દૂધમાં વાટી ઋતુ પછી આઠ દિવસ પાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બીજેરાનો પ્રયોગ—

બીજેરાં લોબુની એક ભત આવે તો તેનો બીજમાં ગર્ભાશયની પુષ્ટિનો શુભ છે.

(૧) બીજેરાનાં બીજ ૧૫ થી ૩૦ ગાયના દૂધમાં પકવી તેમાં ગાયનું બી મેળવી તથા બીજેરાનાં બીજના વજન જેટલું નામકેસરનું ચુર્ણ મેળવી હમેશાં પાંચ ટાંક બાર ઋતુના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ સાકર સહિત પીએ તો ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૨) એરંડીનાં મીંજ તોલો ! ફોલી તેમાં ખીજેરાનાં ખીજ તોલો ! નાંખી તી સાથે ઘુંટી તેમાં દુધ મેળવીને જીવનાં પહેલાં ત્રણ દિવસ સુધી અત્યાર્તવવાળી સ્ત્રીએ પીવું કે જેથી જીવ મુદ્ધિ સમ ગર્ભ ધારણ થાય છે.

ઉપચારોની અનુક્રમતાનું પ્રયક્ષરણ—

કેવમુદ્ધિ અને ગર્ભ પ્રાપ્તિ માટે ઉપર વાળા ઉપચારો ક્રમે વર્ણવેલા છે. તેમાં કેટલાક ઉપચારોની સાથે તે કયા રોગ ઉપર અનુક્રમ છે તે વાત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે. જ્યારે બાકીના પ્રયોગો માટે તેના ઔષધો વાંચી જમીને તથા દર્દીની શરીર પ્રકૃતિના અનુસર કરીને જેના શરીરમાં વાતરોગ હોય તેના માટે ઉષ્ણ ઔષધોના પ્રયોગો કરવા, અને જેને કોઈ ગરમી હોય તેમને શિત ઔષધોના પ્રયોગો કરવાના છે. મતલબ કે મેંકરો પ્રયોગો કંઈ એક જ દર્દીને અનુમાવી નાખવા માટે હોતા નથી; પરંતુ મેંકરો કોઈને અનુક્રમ પડે તે માટે જ મેંકરો નિશ્ચય નિશ્ચય ઉપરથી પૂર્વ સંવર્ધિતોએ નિશ્ચય કરેલા છે તે જગ્યાએ સુધી જવાનો વાસ્તવિક ઉપયોગ સ્વાસ્થ્યપૂર્વક કરવાથી જ તે કંઈ નિશ્ચય આવે છે.

પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિના સંયોગો—

ગર્ભનાં પ્રાપ્તિ માટે કેવમુદ્ધિને અંગે ઉપર પુરવળા કહેવાઈ ચલ્યું છે. એટલે હવે મહાશય મુદ્ધિ રચ્યા પછી જમીને પુત્ર કે પુત્રી કે સંતાનના અનિશ્ચય હોય તે પ્રાપ્ત કરવા માટે અનુક્રમ મુદ્ધિ, મુદ્ધિ, સંતાન નિશ્ચયનું જ સંચારો અત્યારનાં કે નાનાં સંતાનને અંગે છે.

૧. ૩. એરંડોરદ કહે છે કે અન્નાપર્ણ જમ્યાં, અન્નુના

ઉત્પત્તિ અવયવો પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે અને ડાળી બાબુના ઉત્પત્તિ અવયવો પુત્રી ઉત્પન્ન કરે છે.

૨ સરોદા શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે કે સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમ વખતે બન્નેની જમણી (સૂર્યની) નાડી ચાલતી હોય તે સમયમાં પુત્રપ્રાપ્તિ થાય છે અને ડાળી નાસિકા ચાલતી હોય તે વખતે પુત્રી પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩ ડોક્ટર એરીસ્ટોટલ બીજું પ્રમાણ એ જણાવે છે કે— સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનાં જમણાં અંડનાં બીજ મળવાથી પુત્ર અને ડાળા અંડનાં બીજ મળવાથી પુત્રી થાય છે.

નોટ:—અંડ એટલે સ્ત્રીના ગર્ભાશયની બન્ને બાજુ અડેક નળી રહેલી છે, આ નળીના છેડે બહાર જેવા સ્ત્રીઅંડ હોય છે. આ અંડમાં રજ પેદા થાય છે અને ત્યાંથી તે નળીવાટે ગર્ભાશયમાં રજોદર્શન વખતે જાય છે. તે પ્રસંગમાં પુરૂષવિર્યના સંયોગથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

આ ઉપરથી ક્લાન્સના ડોક્ટરોએ પુત્ર પુત્રીની પ્રાપ્તિ માટે ખાસ કાળજીથી એવી ચોધ કરી છે કે, જેમને પુત્રની ઇચ્છા હોય તેવી સ્ત્રીનું પુત્રી અંડ (ડાળું અંડ) શસ્ત્રક્રિયાથી કાઢી નાખવું. એટલે પછી તેને પુત્ર પ્રાપ્તિનો જ અવકાશ રહે છે અને જેમને પુત્રીની ઇચ્છા હોય તેમનું જમણું અંડ એ રીતે કાઢી નાખવાથી પુત્રીનો જ અવકાશ રહે છે; જ્યારે સંતતિની ઇચ્છા વિનાની કેટલીક વેશ્યા સ્ત્રીઓ બન્ને અંડ દબાવી નાખે છે, એટલે તેને સંતતિનો અવકાશ રહેતો નથી.

૪ ડૉ. સેન્ક કહે છે કે સ્ત્રીના ખોરાક ઉપર પુત્રપુત્રીનો મોટો આધાર છે. જે સ્ત્રીઓના પેશાબમાં સાકર ન જતી હોય તે પ્રાથમિક પુત્રનો જન્મ આપે છે. કેમકે પેશાબમાં સાકર જવાથી સ્ત્રીની

ખરાબર પકવ થતું નથી. એટલે અપકવ અને નખળાં સ્ત્રીખીજથી પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાચનશક્તિ નિયમમાં લાવવા ઋતુ સમયમાં ઘણાજ હલકો ખોરાક સ્ત્રીને આપવો અને પેશાબમાં સાકર જાય છે કે નહીં તેનો તપાસ કરાવવો અને સાકર ન જાય તેમ કરવું.

૫ એક વૈદિક માસિક કહે છે કે—૨ થી ૬ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને ૯ થી ૧૨ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર થાય છે.

૬ કેટલાએક વિદ્વાન કહે છે કે—ગર્ભ રહેતાં તુરત પુત્ર કે પુત્રી થતાં નથી, પણ ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રીજે મહિને જ્યારે ગર્ભમાં અવયવ બંધાય છે તે વખતે નર અથવા નારીની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી સ્ત્રી, પુત્રની પ્રબળ ઇચ્છા કરે, તેવી આકૃતિનું ચિંતવન કરે અને સાદો ખોરાક (પૌષ્ટિક નહીં) લેયે તો પુત્ર થાય છે.

૭ મા કરતાં બાપની ઉંમર જેમ વધારે મોટી તેમ પુત્રનું પ્રમાણ વધે છે. પરંતુ તેમાં વધારેમાં વધારે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ ૧૮ વર્ષ મોટી ઉંમરનો હોય ત્યાં સુધી આ ગણિત પ્રમાણિક હરે છે.

૮ જે સ્ત્રીની માતા પુત્રીઓ જ જન્મી હતી હોય તેની દીકરીયો પણ પુત્ર કરતાં પુત્રીઓ વધારે જન્મે. પણ પુરૂષ તે કરતાં બળવાન હોય તો પુત્ર થાય.

૯ ડોક્ટર ટ્રોલ જણાવે છે કે ‘ સ્ત્રીને ઋતુ આવ્યા પછી નહકના દિવસમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને છટેના દિવસમાં પુત્ર થાય છે. ’

૧૦ ગ્રે. ચુરી કહે છે કે-હસ્તાન આવી ગયા પછીના ચોડા કલાકમાં અગર નજીકના દિવસમાં ગર્ભ રહેતાં પુત્રી અને છેટેના દિવસમાં પુત્ર રહે છે; કારણકે ઋતુકાળ નજીકના દિવસમાં સીબીજ બળવાન હોય છે. તેથી પુત્રી થાય. અને વળત જવા પછી સીબીજ નબળાં પડે છે માટે ૬-૮-૧૦-૧૨-૧૪ અને ૧૬ રાત્રીમાં પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૧ શ્રીયુત હીપોક્રેટીસ કહે છે કે-પુરુષનીજ બળવાન હોય તો પુત્ર પ્રાપ્તિ અને સ્ત્રીનીજ બળવાન હોય તો પુત્રી થાય છે.

૧૨ કોકશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે-અજવાળીયામાં -૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૩-૧૪-૧૫ એ પુત્રી થવાની તિથિ છે અને બાકીની તિથિ પુત્ર થવાની છે, અંધારિયામાં -૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૩-૧૪-૦) એ પુત્ર થવાની તિથિઓ છે ને બાકીની તીથી પુત્રી થવાની છે.

૧૩ સોમ, બુધ, શુક્ર અને શુક્ર એ પુત્રી પ્રાપ્તિના દિવસો છે. અને મંગળ, શની, રવિ એ પુત્ર પ્રાપ્તિના વાર છે.

૧૪ ઋતુ પછી ચાથી, છઠી, આઠમી, એમ સોળમા દિવસ સુધીની ભેકી રાત્રીમાં પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે, અને એકી રાત્રીમાં પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય છે. આઠમી અને તે પછીની, રાત્રીમાં પુત્ર ઉત્તમ થાય છે.*



* હિન્દુ સંતતી મેગવવાના નિયમો મુજબ વધારે માટે જુઓ મહાસામદાય ભાગ ૧ સ્થા.

જારેલા કુંડામાં પાનખીની પેઠે ભાંગી દેવા. પાંચી તે જાને જૂદાં
જુદાં કુંડાં પેઠી એકમાંથી અને બીજામાં પુરૂષે માગી પેઠે મારી
પણે તે પ્રમાણે પેઠાજ કરીને તે જાણે કુંડાં દવા પ્રકાર મળે તેમ
ખુદલાં મુદ્રી મળવાં. પાંચી તેમાં પાણી કે પેઠાજ દવા વિના
પણા દાખવાંથી જે કુંડામાં જાના હોયી નોકરો તે કુંડામાં
પેઠાજ કરનારમાં અંતરિણીજક છે તેમ અમરજી, ત્યારે જે કુંડા-
માં જાણુ અગી જાય તેમનામાં અંતરિણીજકની ખામી છે તેમ
કહી શકાય.

દેહનો રાજા

વીર્ય એ શરીરનું છત્રન છે, દેહનું તેજ છે અને
માયુષ્યની દોરી છે. એટલે વીર્ય એ દેહનો રાજા છે અને વીર્ય-
થી શુદ્ધિ એજ અંતરિણીજક છે. વીર્ય વિનાનો દેહ નિઃશ્વત્સ,
નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય દેખાય છે. અને તેવા વીર્યહીન માણસોને
કેટલાક બાયલા અથવા નામદ પણ કહે છે.

પુરૂષોમાં જન્મથી પુરૂષાર્થ ન જ હોય તેવાં જોછા દાખલા
બને છે. જોકે કાર્મને અંડ ન હોવાથી તે પુરૂષ કહેવાયા છતાં વ્યં-
કજ (જેને અંડ નથી તેવો)ની ગણનામાં પ્રથમથી ઇલાહિદો પડી
જાય છે. એટલે તેવા કુદરતી નામદોને મદ કરવાની આશા રાખવી
તે આકાશ કુસુમવત્ છે. જ્યારે વિશેષે કરીને પુરૂષો હસ્તદોષથી
અપર્ય ખાણુ પીણથી કે અતિ શૃંગારથી નામદોને નોતરે છે
એટલે નામદો ટાળવાના ઉપાયો બતાવવા પહેલાં તેવી નામદો
ઈરાદા પૂર્વક આવવી અટકાવી શકાય તે માટે જરૂરી મુચનાએ
કરવી જોઈએ; કેમકે દર્દ આવવા પછી ઉપાયો કરવા કરતાં, દર્દ
આવતુંજ અટકાવવું તે વધારે ઠહાપણ સરેલું છે.

ખતાવ્યું છે.* પરંતુ આવી ઉંડી વાતમાં ન ઉતરતાં અત્રે જે તેનાં પરિણામ માટે દુકમાં કહ્યું છે તેથી ચેતી જવા લાગ્યા છે.

તમાકુ.

શરીરને બગાડવામાં આ-કોણી ઉપરાંત તમાકુ પણ એક ઝેર છે. તમાકુ એ હિંદની પેદાશ નથી; પરંતુ અમેરીકાના ટિમ્બકટુ શહેરમાંથી આવેલી ઝેરી ચીજ છે, તેમ તેના નામ ઉપરથી પણ ખાતરી થશે. જે તમાકુ જરૂરની હોત તો કુદરતે તેની ઉત્પત્તિ આપણા દેશમાં અનાદિથી કરી હોત. ફક્ત દવામાં તેનો ઉપયોગ વિષ પ્રયોગ તરીકે થાય છે. તેથી તે વપરાસની ચીજ ગણાય નહિ. તમાકુ સ્નાયુ શિથિલ કરનાર છે, પછી તેનો ગમે તે રીતે ઉપયોગ થતો હોય. અત્યારે તેનો ઉપયોગ લોકો સળગાવીને ધુમાડા ખેંચવામાં, આવવામાં, સુંઘવામાં અને દાંતે દેવામાં વ્યસન તરીકે કરે છે. પણ તે દરેક ઉપયોગ એકંદરે હાનીકારક છે. તે માટે લોકો કિત છે કે-“ ખાય તેનો ખુણો, પીએ તેનું ઘર, અને સુંઘે તેનાં કપડાં ત્રણે બરાબર ” એ વ્યસનનો ખુલ્લો ફજેતો કરે છે. ”

એકંદર વ્યસન માત્ર શરીરને હાની કારક છે. છતાં આજકાલ શોખથી કે દેખાદેખીથી અથવા તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવાની ખોટી લાલચથી ફસાઈને લોકો જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે, તેમ તેમ દર્દોનો સફાઈ થાય છે. કોકેન જેવી ઝેરી ચીજ પણ કેટલાક શોખને ખાતર વાપરીને અંતે ખુવાર થયા છે. અને થાય છે માટે કોઈપણ વ્યસનની પરાધિનતા રાખવી ઈષ્ટ નથી.

* મહીલા મહોદય લાગ ૧ લો બુઝો.

ઉપરના વ્યસનોથી અને અનિયમિત તેમજ અયોગ્ય ખોરાં-
કના સેવનથી અત્યારે દેશમાં મોટા ભાગે તાકાદ ખોવાઈ ગઈ છે.
એટલે તે મેળવવાને દરેક મનુષ્ય કાંઈક મારે છે. પરંતુ
એક તરફથી શુન્દો કરવો અને બીજી તરફથી તેવા શુન્દાની
સભા સોગવ્યા વિના છુટી જવું તે બની શકે નહિ.
કુદરત એવી યેક્ષી નથી કે આપણી આ ચોરી તેના ધ્યાન
બહાર રહી જાય. કુદરત તો દયાળુ છે. એટલે કોઈપણ શુન્દો
કરનારને તે એતાવે છે. ફરી ફરીને તેમાંથી બચી જવાને સાધારણ
દર્દી સાવચેત કરે છે, છતાં તેને ન ગવ્યકારતાં શુન્દો કર્યા જ
જમ્યે તો પછી તેનાથી બચવાને કોઈપણ દવા કે પ્રયોગ અ-
જમાવવો તે કુદરતની હાંસી કરવા બરાબર છે.

વ્યસનો છોડવાના ઉપાય—

વ્યસનો એ વજગાડ છે. એટલે જેમ વહેમમાં પડેલાં માણ-
સોને પોતાનું જ્ઞાન રહેતું નથી તેમ વ્યસનમાં ઘેરાઈ જનાર
પોતાના દેહની કિંમત મુજતી નથી. વ્યસનથી તન (શરીર)
મન (મુદ્ધિ) ધન (લક્ષ્મી) એ ત્રણેની દુનિયા થાય છે. આ
વ્યસનની પરાધિનતા મોહનું ૬૫ વર્ષ લેવાથી તેને છોડવા
મુશ્કેલી પડે છે.

વ્યસન છોડવા હઠ્ઠનારે પહેલાં તો મનોબળ દૃઢ કર-
વોઈએ, પોતાને ધોટેલા વ્યસનથી પોતાના તન મન અને ધન
નું ખુવારી થયું છે. અને ભવિષ્યના શુ ખોવાયું જોઈએ
દિ તામે લાવીને તેના દુગુણો તરફ દુદવનો પાકો અણ-
કરવો જોઈએ. તે પછી વિચાર કરવો કે વ્યસન એ જડ છે.
તું ચિત્તન મુ. તો જડના તાબેદાર તું કેમ રહું. આ રીતે આ

બળ જેમ જેમ ખીલતું જશે તેમ તેમ વ્યસન તેની મેળે બે ડગલાં પાછું પડવા માંડશે.

કેટલાક વ્યસનીઓ પોતાનું વ્યસન ધીમે ધીમે ઓછું કરવાની ધારણા રાખે છે. પરંતુ તે રીતે સ્નેહ છુટી શકે નહિ. કોઈના સાથે નાતો-સંબંધ થયો હોય તે પછી નાલાયક જણાય છતાં સાથે રહેતાં સુધી તેવો સ્નેહ છુટી શકતો નથી; કેમકે આંખની શરમ પહોંચે છે. તેવીજ રીતે વ્યસનને પરવશ પડેલા વ્યસની જ્યાંસુધી એક વાર પણ તેના સંગમાં રહેત્યાંસુધી ધીમે ધીમે ઘટાડવાની આશા રાખવી નકામી છે.

એકાએક વ્યસન છોડી દેવામાં પ્રથમ શરીરમાં સુસ્તિ થાય છે, હીલ લાંબે છે, માથું ફરે છે, પેટ ચડીને ઝાડા થાય છે, વગેરે ઘણાં ચિન્હો દેખાય છે. તેનું કારણ એજ છે કે લાંબા વખતની દેવથી શરીરમાં ફરતું લોહી તેવા વ્યસનના ઝેરથી એકતાર થઈ ગયું હોય છે. એટલે જેમ રાંટો થયેલ જોડા સરખો કરીને પહેરતાં ઉલટો ડાંગે કે કઠે છે તેમ વ્યસનની ચીજ ન મળવાથી લોહીની ગતિમાં ફેર પડે છે. તેનો તપારો ઓછો થવા માંડે છે, અને હમેશનું ટેમ્પરેચર બદલાય છે. તેથી જેમ ઋતુ ફરતી વખતે ઘણાને સળેખમ-તાવ વગેરે રોગચાળો વધેલો દેખાય છે તેમ નિત્યના વપરાશમાં ફેરફાર થવાથી લોહી-સ્નાયુ વગેરે દરેકને તેની અસર જણાય છે. અને જેમ કોઈ તપસ્વીને ચળાવવાને દેવ દેવીઓ મહેનત કરવાની વાતો સંભળાય છે, તેમ વ્યસનને ચળાવવાને આ શરીરના વિકારો આગ્રહ કરે છે. આવે વખતે જો બે રાત દહતા રાખવામાં આવે તો નવા તૈયાર થતાં શુદ્ધ લોહીનું જોર વધી જવા પછી તે ઝેરી તત્ત્વોનાં રજકણોનું જોર કાઢી શકતું નથી.

જો વ્યસન છોડવામાં મનના વિકારો વશ ન રહે તો ઉપવાસ

કરવાથી વ્યસનનું જોર ચાલી શકતું નથી. જેનોમાં જમે તેવા વ્યસનો છતાં ઉપવાસ કરી તેઓ વ્યસનને છોડી શકે છે. તે જો ધારે તો બીજે દિવસથી તેના શુદ્ધ મયતા બચી જાય, બીજા જે ઉપવાસના મતને પાળવા જંટલી દિમગ વિનાના દોષ કે ઉપવાસથી અજ્ઞાન દોષ તેવા દેવગ પાળી કે કુળ ઉપર મોટા વખત કાઢશે તો વિકારો ઉપર જરૂર જાય મેગવો શકશે.

આવા વ્યસનોમાં દારૂ અપ્રીય વગેરે કુટેવો બંધ કરીને નીચેની ગોળીનું દશબાર દિવસ સેવન કરવામાં આવે તો, તે તેવા વ્યસનીની પરધિનતા છોડાવી શકે છે. આ રીતે ન્યારે પાંચ સાત દિવસે દારૂ-અપ્રીયનો પ્રેમ છેક પુટી જાય પછી આ ગોળી ધીમે ધીમે ઘટાડી પાંચ છ દિવસમાં તેની પરધિનતા પણ કાઢી નાખવી કેમકે તેમાંનાં મિશ્રણો પણ જોરનું ઔષધ એર જેવાં છે એટલે બકરું કાઢતાં ઉંટ ન પેસે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

વ્યસનહર ગુટીકા—

કરેલુનાં મૂળની છાલ, શુદ્ધ એરકોચલાં, સંદરચોસ, અપ્રીય, ધતુરાના ફીંદવાનાં બી, લીંડીપીપર એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું વચગાળ ચુર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી અકેક વ્યસનના પ્રમાણમાં વ્યસનીને આપીને ઉપર પચે તેટલું મધ પીવું.

આ અને કોપ્રીના વ્યસનીયો માટે પીણા વિના ન ચાલે તો દુધનો કાઢો કરીને પીવો સારો છે. અને જો તેથી પણ તૃપ્તિ ન યાય તો ઉકાળામાં આ કે કોપ્રી ન નાખતાં કુવાડીયાનાં બીનું ચુર્ણ, કાળીજીરી કે તુગરીના પાનનું ચુર્ણ, નાખવાથી સ્વાદમાં-રંગમાં અને તલપમાં તેની ગરજ સારશે. અને એ ચીજો પરીણામે લાભપ્રદ નીવડશે.

કુવાડીયાનાં બી—ટોનીક છે. તેના સેવનથી ચામડીનાં દર્દો-ઘોળોકોઠ (વીચરિફિકા) ને મટાડે છે. હાલ જે કાપીના તૈયાર ડબ્બા વેચાય છે તેમા પણ કુવાડીયાના કચરાને કુટ્ટી મારીને ખુંદ સાથે જોડાવી દધ સોંધું કરતા હોય તેમ કહેવાય છે. પરંતુ એવા મિશ્રણથી તો બગડે બે (!) જેવું થાય છે. માટે કુવાડીયાનાં બી જરા શેકીને તેનું ચુર્ણ કાપીને બદલે વાપરવું સાચું છે.

કાળીજીરી—કરીમનું જોર મટાડે છે, શુદ્ધમના ગોળાના દર્દમાં પણ આરામ આપે છે, જીર્ણ જ્વર મટાડે છે, ને તે પાચક હોવાથી અનુક્રમે ભુખ લાગે છે. પણ કાળીજીરીની ચા કરવી હોય તો તે ઉકળેલું પાણી નીચે ઉતરતી વખતે નાખવી અને પછી માથે તેને ઢાંકણું ઢાંકી પાંચ મિનિટ રહેવા દેવા પછી વાપરવાથી કડવાશ લાગતી નથી ને ઉકાળાનો રંગ-સ્વાદ ચાને ભુલાવે છે.

તુળશી—પાચક છે. તેના સેવનથી તાવ કમતર વગેરે મટે છે. તુળશીનાં પાન લીલાં ન હોય તો તેના સુકાએલાં બી સાથે ચુર્ણ કરીને વાપરવાથી પણ તેટલો જ ફાયદો થાય છે.

કુદરતી શક્તિનો ખજાનો—

ઉપર પ્રમાણે વ્યસનો તથા દર્દને કુદરતની કૃપા ઉપર હવતા થઈ જાયે તો હાલનું ભયંકર મરણ પ્રમાણ રહે નહિ, જે અત્યારે શહેરોનું મરણુ પ્રમાણ વધારે રહે છે તેનું કારણ શહેરમાં ખુદ્દી હવા-સ્વચ્છ પાણી અને શાંત હવન નથી. અને તેવા કૃત્રિમ હવનને ઉશ્કેરનારાં ખાણા પીણાં, રહેણી કરણી તથા પાશ્વિમાત્ય પરાધિનતામાં ફસાઈ જવાથી ઘણાં હવન મરવાને વાકે હવતાં જેવાં દેખાય છે.

દેશમાંથી જેમ જેમ તાકાદ ઝોણી થતી ગઈ તેમ તેમ દર્તિમ તાકાદ આપનારાં આપણોનાં પાંદીયાં ઠામોઠામ દેખાવાં લાગ્યાં છે. દોષ 'શકિતસંલુપની' તો કોઈ 'શબ્દવિનાશક' તૈલની વાતો કરીને તેવા નામદં થયેલ મનુષ્યોને મદં બનાવવાની આશા આપી રહ્યા છે. અને ઘણા મૂર્ખ લોકો તેમાં દુસ્સાદને પૈસાનું પાણી કરે છે. નાગદીં એ એવો ધૂપો રાગ છે કે તેની ખુદ્દી દુરિયાદ થઈ શકતી નથી. એટલે આવા અભણ્યા આપ-ધોમાં એમાંથી પૈસા આપવા પડે છે અને તે છતાં તેમાં ઉલટા નામ્નીપાસ થઈને અકાળે મરણને શરણ થવું પડે છે; છતાં તેમાં 'ચારની માનું કોડીમાં મોં' જેવો ધંધો હોવાથી તેવી ખુવારી અટકી શકતી નથી.

તાકાદને માટે કુદરતે આપણને મૂર્ખ સાધનો આપેલાં છે. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ વગર પૈસા જીવી શકે તેવી દરેક આપધીઓની વસાવટ ચેતરફ પથરાએલી છે. છતાં તેવી પ્રભુની કૃપાને ન ઝાગખનારા આપણે રણવગટે ફાંફાં મારવાને દોડી રહ્યા છીએ અને દેહમાં દીકરો છતાં મીમમાં શોધવા જમ્યે છાએ. આ મૂર્ખાઈ માટે કુદરત આપણને જરૂર હસતી હશે.

તમારા પાંચે વગર પૈસા સ્વચ્છ પાણીનો પાર નથી, પાચક દ્રવ્ય તરીકે મીઠું પુષ્કળ પાડે છે સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશ તો અદોશાત્રી પથરાએલાંજ છે. અનાચના એક કલ્પમાંથી સદસ કલ્પ દુષ્પત થઈ શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. દુધ, ઘી કે માખણ જેવી શક્તિ દોષપણ દવામાં છેજ નહિ. એવડ તે ન મળે તો તક (દાઝ) માં પાણુ અજળ ચેતન્ય છે. જગવ ન ધી કૃષ્ણે મીઠાસ કરતાં કોદરાની દિંમત ઉચી આંકી હતી, તેમા તત્વ સમજવા નેવું છે. શરીર એ પંચભુતનું પુતળું છે, એટલે તેમા રહેલાં પચતત્વનું પોષણ મળ્યા કરે તો તેને પસાર ન જ લાગે ! જેવી પીણીથી તે પાષ્ટિક તત્વો

હરાય છે. માટેજ ઝેરી પીણાનો નિષેધ કર્યો છે, એમ સમજી શરીરના પંચબુતને પોષવા માટે તે પાંચે તત્વોને પોષણ મળી શકે તેવો ખોરાક શરીર માટે જરૂરનો છે. દૂધમાં આ પાંચે તત્વો છે. માટેજ દૂધનો ખોરાક પૌષ્ટિક ગણાવ્યો છે.

ખાંડ કે બુરં--

અત્યારે મોટો ભાગ સ્વાદનો રસીયો બની ગયો છે. જમણામાં મીઠાઈ, પીવામાં ચા-કોફી-કોકો-કોલ્ડ્રીંગ, લેમન, રાસ-બરી વગેરે અપથ્ય ખાણાં પીણાનો વપરાસ એટલો તો વધી ગયો છે કે દરેક ક્ષણે આપણે પંચતત્વોને ઘસારો આપીને આત્મઘાત વધારતાજ નઈએ છીએ. ભાષામાં પણ ખાંડ ને બુરં (ખરાબ) કહેલ છે; છતાં તેની ઉપરની મીઠાશનો મોહ છોડાતો નથી અને પરિણામે શરીરને પાયમાલ કરીને પછી પશ્ચાત્તાપ કરીએ છીએ તે રાંડયા પછીના ડહાપણ જેવું છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે શેરડી એ પૌષ્ટિક છે એટલે શેરડીમાંથી શુદ્ધ રીતે થતાં ગોળ કે ખાંડ વાપરવામાં આછો ભય છે. પરંતુ અન્યારે ગોળની રતાશ ગમતી નથી તેમ દેશી ખાંડની કૃતિ ખટુ માંથી પડવા સાથે તેમાં ચકચકાટ-ઉભાશ જામતો નથી. તેથી ઘણીની આંખ તેના કળા પરદેશી ખાંડનો પ્યાર વધારે રહે છે.

આ પરદેશી ખાંડ એકઢી શેરડીમાંથી બનતી નથી; પરંતુ ગ.જર-મુગીય-વગેરે જેમાંથી ગળપણ મળે તેમાંથી સોંધી પડે તે નીતે ખાંડ તૈયાર થાય છે. આવું ગળપણ તો ડામરમાંથી અને નરકમાંથી પણ રસા કાઢવા લાગ્યા છે. વળી તે ખાંડને ચળકાટ વાળી તથા ઘેલો બનાવવાને દુધને બદલે ટ્રોલીથી ઘોવામાં આવે છે તેથી આ ખાંડના મુદ્દા તત્વો અપથ્ય છે. અને તેના અતિ સેવનથી મધુ પ્રમેહ (મીઠો પેશાબ) હરસ (અર્ધ) વગેરે આધિયો ઉત્પન્ન થાય છે માટે તેની મોહનીમાંથી બચવા જરૂર છે.

સંચાનો લોટ—

કેટલીક વખત સાત્ત્વિક જોરાક લેવા છતાં તેની કૃતિમાં બૂલ થવાથી મંદગીનાં કારણો વધે છે. હાલમાં ઘણા ગામોમાં મરીનથી ચાલતી ઘંટી દાખલ થવાથી તેવા ગામોમાં જેટલાં ઘર તેટલા ફાકતર થઈ પડ્યા છે. આમ થવાનું કારણ એજ છે કે જોરાકમાં તત્વાતત્વનો વિવેક જળવાતો નથી. સાદું અનાજ ખાવા છતાં તે સંચામાં ફળાવવાથી તેમાં રહેલું સત્ત્વ ધણે ભાગે બળી જાય છે. બીજી તરફથી અનાજ ઉપર રહેલ ફાતરી કે જે લોટમાં યુક્ત રહે હોય છે. આ યુક્તમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ વિશેષ રહેલું છે. છતાં મોંની મુંવાળપને ખાતર તે કાઢી નાખવામાં આવે તો પછી એવડું તત્ત્વ શુભાવેલું અનાજ કાયદો ન કરે તે સ્વાભાવિક છે; છતાં આપણે આપણી બુલ ન જોતાં જોરાકને નીંદતા રહીને ‘ભાવતું નથી’ તેમ કહીએ અને છલે સ્વાદ લગાડવાને ખાટા-તીખા સ્વાદો વાપરી ઝેરમાં ઝેર ઉમેરતા જઈએ તો હમેશના રોગી રહેવું પડે, તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

બેનેના મંદવાડ—

આવી શ્રીમંતાઈના પરિણામે બેનેના મંદવાડ બહુ વધી રહ્યા છે. અત્યારે ઉછરતી બાજાઓના મોં સામું જોતાં પણ આ છુટે તેટલી દિક્કશ દેખાય છે બાર વર્ષની બાળાની આમ-પ્રિમાં કરચલીયો પડે, ચાલતાં આસ ચડે અને નિંદા જોવાઈ જાય છે તેવી દરિયાદો સાંભળવી પડે છે. તેમ સવાના મું કારણો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? મરણના આંકડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને યુવાન શ્રીઓનાં આકાંક્ષે મરણ થવાને આંકડો બહુ ભયંકર છે. આ બાળકમાં પડેલા પ્રકરણમાં ઘણું કહેવાઈ ગયું છે અને શ્રીઓના રોગો મુલાવડ વગેરે સંબંધન

ખાસ પ્રકરણો આગળ લખવાનાં છે તેથી તે માટે વધારે ન જણાવતાં એટલું તો કહેવું પડશે કે જ્ઞેનોએ શ્રીમંતાઈમાં અંગ કસરતનો લાભ જુમાવ્યો છે. હાથે દળવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખું શરીર કસાતું હતું અને જળાશયે જવાથી ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો હતો તે રહ્યો નથી. ઘરે દુબળાં ન રહેવાથી છાશની કસરત અને માખણની મજા સ્વપ્નમાં પણ સાંભરતી નથી. જે ઘડી સરખી સખીઓ મળી રાસડા રમતી તં પણ ભુલી જવાયું છે. જરા બહાર જતાં ગાડી કે મોટર જોઈએ, પગને સ્ત્રીપર જોઈએ, તાપ ઝીલવા છત્રી જોઈએ અને પવન નાખવા દાસી સાથે જોઈએ. આવી માર્છકાંગલી માતાઓ પાસેથી શુરવીર પ્રજાના વારસાની આશા ક્યાંથી રાખી શકાય ?

ટુંકમાં ખાણ પીણામાં પથ્યાપથ્યનો વિવેક રાખી નિયમિત આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને ઘનું તે ઉકાળેલું વાપરવામાં આવે તથા ખુલ્લી હવા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવા માટે કાળજી રાખવા સાથે અંગ કસરતથી શરીરનો પરસેવો ઉતારવામાં આવે તો તેમાં જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલે અંગે આયુષ્ય વધી શકે છે.

જીવવાનો હક્ક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક્ક છે. આવો હક્ક પશુ પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી મુખી નિર્બાધ રીતે લોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક્ક સ્વતઃ શુભાવતો હોય તેમ દેખાય છે.

પૂર્વકાળે મનુષ્યનાં આયુષ્ય બહુ લાંબાં હતાં. પરંતુ હાલમાં સો વર્ષ જીવવું એ મનુષ્યનો ખાસ હક્ક છે તેમ યાત્રી પોકારી

રહ્યાં છે. સામાન્ય આયિર્વાદમાં પણ 'શત્ત્વ' શરદ્ધ ઝિન્નેત્ એટલે 'તું' મો શત્ત્વનું 'અવ' એમ કહેવાય છે. જ્યારે જીવના દક્ષ ભોગવો શકે તેવા અત્યારે પણ મો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનારા પણ દાખલા મળી આવે છે. દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા મનુષ્યો—

૧ કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ અને ૧૩૨૬ માં જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૬ માં દેહમુક્ત થયા હતા એટલે તેમનું જીવન ૧૨૦ વર્ષનું હતું.

૨ આચાર્યશ્રી વસ્તેભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરી-દાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. જ્યારે વૈશ્ણવની વાર્તામાં તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું તેમ જણાયું છે.

૩. દક્ષિણમાં રામાનુજ સંપ્રદાયના મુળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનું જીવન ૧૨૧ વર્ષનું જણાવે છે.

૪ પાટણનો પ્રસિદ્ધ બ્રૂપતિ વનરાજ ચાવડા ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યો ને તેમનો પુત્ર યોગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો. (પ્રનાંધ ચિંતામણી)

૫ હબીશ પ્રગણામાં કહરાન નામનો એક જાંગીરદાર ઇસ્લામી મોતવી ૧૨૫ વર્ષની ઉંમરે ૧૯૦૬ ની સાલમાં મરણ પામ્યો.

૬ ગુજરાતમાં વસો ગામમાં એક નાયણ (હજામ)ની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ સુધી જીવી હતી.

૭ અને ૧૯૦૬ માં ઝાલોદ તાલુકાના મોલાણા ગામે એક માલણ ૧૧૭ વર્ષની ઉંમરે ખેતરમાં જઈ એક યુવતિ માફક ઠામ કરતી હતી તેવી નોંધ મળે છે.

૮ ફ્રાન્સ દેશની સજધાની પારીસ શહેરમાં આવેલા ગોરી

પ્રથમ પરિચય-શ્રીજી શુદ્ધિ વિધાન.

અતિ અંગણ, હૃદયદોષ દે આવા-પીવાની બૂલમાં શાંદગી
નોનરીયે શ્રીયે. એ બરાબર જ્ઞાનમાં રાખવાને બટામવું કર
પછી દયે અંતર્ગત પ્રાપ્તિમાં પુરુષોના કયા કયા રાગો વિષ
કર્તા છે ને તથા તેના ઉપાયો આપવા હૃદય પારલ છે કે જેથી
બીજાશુદ્ધિ થઈ શકે.

ધાતુસિદ્ધિ—

પુરુષોની નજાગાઈના દર્દોમાં ધાતુસિદ્ધિના એ અત્યારે
સામાન્ય દર્દી થઈ પડ્યું છે. કેમકે ખાનગીજીવનમાં બીનકાગળ
રાખનારો વર્ગ વધારે છે. ચહેરાનાં જીવન ગટરની દવા ઉપર
દવાનાં દોષથી ખુલ્લી દવા અને અંગકસતનો લાભ લેવાતો
નથી; તેમજ અતિ યુગારમાં ઉતરી જવાથી ચરીરનો રાગ
(વીર્ય)ની પાયમાલી વધારે થાય છે. ધણાં બાળકો ઉછરતી
વયમાં હૃદયદોષથી પણ ખુબાર થાય છે. એકંદરે આવાં ધાતુની
સિદ્ધિતાના ધણાં કારણો છે એટલે પહેલાં ધાતુસિદ્ધિ થયેલા
દર્દીઓ માટે ધાતુ મજબુત બનાવી રાખવ, વીર્યવૃદ્ધિ થઈ શકે
અને ચરીર બળવાન બને તેવા ઉપાયો આ નોંધે આપવામાં
આવ્યા છે. તે તે દરદનાં કારણો તથા પ્રકૃતિના ભેદ પારખીને
જ્યાં જે મળી શકે અને જે બની શકે તે અજમાવવા; પરંતુ
ચરીર સુધારવાને જે અંતઃકરણથી કાગળહોય તો પહેલાં થયેલી
બુલ સમજી લઈને તેવી ભુલોથી બચી જવા અને ફરી તેવો કુદ-
રતનો ચુંડો ન કરવાને દ્રઢ નિશ્ચય કરીને કાગળ પૂર્વક દવા
પરથી કે જેથી ખર્ચ અને થમ લેજે લાગે.

લક્ષણો—ધાતુ સિદ્ધિતાથી મન નિસ્તેજ રહે છે, કામકા-
માં બેચેની, મગજની નબળાઈ, બદલજમી તથા ચરીરે કળતર
વિગેરે ચિન્હો દેખાય છે.

આવાં દર્દ માટે નીચેના કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પડેલાં એકાદ બે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરવા લલામણ છે.

તેમ કોઈ પણ કપડું રંગવા પડેલાં તેને ઘોઘને સાફ કરવાથી તેના ઉપર રંગ જાડું સુંદર અને તેજદાર ચઢે છે, તેમ રોમી શરીરના ઉપર કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પૂર્વે તેને સાદા રેચથી સાફ કરી લેવા અગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકશાસ્ત્રો લલામણ કરે છે. દેમટે તેથી મનઃશુદ્ધિ થતાં ઉપચારની અસર સારી થાય છે.

ઉપવાસ—

રેચનો અર્થ કોઠાને સાફ કરવો તે છે, એટલે જેમ કોઠો સાફ કરવામાં દાકતરો વીણાયતી મીઠું આપે છે અગર કયાલોમજ અને સોડા આપે છે તેમ દેશી ઉપચારમાં એરંડીયું—દે દરદે અને સાકરનું ચૂર્ણ, અથવા એકેલું કદુ (લગ્ગીત) અગર મેન્ડા તર, મુંદ અને સંચાલનું મીઠાનું (ત્રીકૃતાદિ ચૂર્ણ) અથવા પાનમ, મીઠી જીરુ, પ્રયોગો રોગ અને શરીર તેજ આપાય છે. પરંતુ આ દરેક ઉપવાસ કોઈ શરીરશુદ્ધિ માટે નોંધી ઉપવાસ પ્રયોગ છે. મેટેજ કોઈપણ ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું કરનાર છે. દેમટે તેથી શરીરશુદ્ધિ થવાથી મન નિર્મળ થાય છે અને વિકારો દૂર થવાથી ધર્મિકો વચ્ચે થઈ ધર્મમાર્ગમાં ચિત્ત મુક્તિ પામે.

અમેરિકાના દ્વાર શરીરના કોઈપણ રોગ સદાકલા માર્ગે દેવના દેવતાના આ પ્રવેશ કરનારો દવામાંથી દુરદૂર છે. તેમજ દવાઓ વિવિધ પ્રકારના અન્નપાન કે નાસ્તો માર્ગે આપીને આરોગ્ય મેળવવા તરફ તેઓ દેવનાં હાથથી દવામાંથી દુરદૂર છે. તેમજ દવાઓ વિવિધ પ્રકારના અન્નપાન કે નાસ્તો માર્ગે આપીને આરોગ્ય મેળવવા તરફ તેઓ દેવનાં હાથથી દવામાંથી દુરદૂર છે. તેમજ દવાઓ વિવિધ પ્રકારના અન્નપાન કે નાસ્તો માર્ગે આપીને આરોગ્ય મેળવવા તરફ તેઓ દેવનાં હાથથી દવામાંથી દુરદૂર છે.

આ રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાદારી તેમજ આરોગ્ય વૃદ્ધિ માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે; છતાં આપણે એ કિંમતી સૂત્રને ભુલી જવાથી રોગચો ચેશર્ષ ગયા છીએ.

જે દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર દુરમાનને હેતુ સમજી જઈને મદિનામાં જે ઉપવાસ કરે તેા અગિયારશ, ચૌદશ (પાખી) અથવા તેા પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાતું કલ્યાણ થાય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાશી જવાથી શરીર ત્રાંબા જેવું રહે.

કેટલાક આપણે ઉપવાસમાં દુરાગનેા કચરો વારીને ઉઠતા બાદી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સાફ કરવું હોય તો કંઈ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેવાય તેવા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. અને તેા પાણી ઉકાળીને પીવું. અને કોઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપવાસ કરવાથી જઠર ઉપર નવો ભાર આવશે નહિ. ને જામેલા મળ સાફ થઈ જતાં પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે.

ધાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાયો—

(૧) ધાતુ માટે જગતમાં દૂધ જેવો એકે પૌષ્ટિક ઉપાય નથી. દૂધ એ આ સૃષ્ટિનું અમૃત છે. એટલે જો નિરોગી ગાયતું શેઠકડું દૂધ મળી-જાય તો તે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારામાં સારો ઉપાય છે. કહેવત છે કે—“શેડુનો સવાદ દોણે ન આવે દાદવા” એટલે જેટલી દૂધની કિંમત શેડમાં છે તેટલી દોણામાં પડ્યા પછી નથી રહેતી.

૨) જો આવી રીતે શેઠકડા દૂધની સગવડ ન અને તો પચે તટલું દૂધ લઈ તેમાં દેશી સાકર નાખી ગરમ કરવું ને પછી ઘોળી મુસળી તો. ૧, કાળી મુસળી તોલો ૧, સતાવરી તો. ૧,

નરગંડી તો. ૧, મુગલાઈ બેઢાણુ તો. ૧, કૌચાં તોલો ૧, એખરો તો. ૧, જાયફળ તો. ૧, તું મીશ્રણ કરી ખાંડી વસત્રગાળ કરેલું ચુર્ણ ખાળકને તોલો ૦૮ અને પકવ ઉમરે એક તોલા સુધી તે ગરમ કરેલા દુધને નીચે ઉતારીને લેળવવું. પછી તે થોડો વખત ઠરવા દઈ પીવું.

(૩) જાયફળ ટાંક બે અને મોચરસ ટાંક ત્રણતું ચુર્ણ કરી તેને જીનો ગોળ ટાંક છ લઈ તેમાં એકત્ર કરી તે મિશ્રણની એકવીશ ગોળીયો વાળવી. આ એકેક ગોળી હમેશાં સવારે લઈ માથે દૂધ પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે.

(૪) કાળા તલ તથા ગોખરૂ દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે અને નપુંસકપાણુ દૂર થાય છે.

(૫) અથ ગંધા (થોડા આંસોદ) તથા વરધારો સમ ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ બનાવી રાખવું અને દૂધ શેર ૧૫ કદી તેમાં એક ચમચી ઘી તથા ઉપરના ચુર્ણમાંથી અરધો તોલો ચુર્ણ નાખી પીવાથી ધાતુ ઘટ થાય.

(૬) લેંસો ગુગળ, હિંગલો તથા હીરાગોળ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ કુંવારના રસના એકવીશ પુટ દઈ ખરલ કરી ચાળી ખોર જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે તથા એક સાંજે પાણીમાં આપવી. તેથી ધાતુની નબળાઈ ઘટે છે. તેમજ તણખીયો પરનેહ તથા વાના ચસ્કાનો વ્યાધ હાય તેમાં પણ ફાયદો કરે છે. આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાશ, અડદ, મરચાં તથા ચણાનો ખોરાક, લીંડો, ખટોટાં ગુવાર એ ચીજો ખાવી નહિ.

કુંડલીયો

(૭) હરદીન પાથેર કુંડલી પાથેર ઘીની સાથે સેવે શ્વેત પ્રસાતમાં પુષ્ટી પામે ધાત.

પુષ્ટી પામે ધાત, શરીરે પુષ્ટ થવાશે,
આય અંગ બળવાનં સઘ હીન સાત ખવાશે;
ઠંદે પ્રાગણ એમ હરહથી બચશે હરદી,
ઠાંદા શ્વેત ધી સાથ સેવશે જે નર હરદી.

એટલે-હુંમેશાં પાણેર સદૈવ હુંગળીને પાણેર ઘીમાં ધીમી
આંચે તળી સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૮) ઝેરકોચલું શુદ્ધ એક ભાગ અને લીલાગર શુદ્ધ બે
ભાગ લઈ તેનું મિશ્રણ કરી સવાર સાંજ દોઢવાલ લેવું ને ઉપર
દૂધ પીવું તેથી નપુંસકતા મટે છે. આ ઉપરાંત જામરવામાં પણ
આ પ્રયોગ કાયદો કરે છે.

(૯) એક જાયફળ ઠેરી તેની અંદર ઘોળી ઠણેરનાં મૂળનું
દુધ ભરી પછી તેના મેં ઉપર તે જાયફળને ઠેરતી વખતે કાઢેલો
ગાળ દાળી તે જાયફળ પર ગોઘમનો આટો ચઢાવી તેને ઘીના
દીવાઉપર લાલચોળ થઈ જાય ત્યાંમુધી ચેકવું. પછી ઘઉંના લો-
ટનું પડ કાઢી નાખી જાયફળનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મગ જેવડી
ગોળીયો કરવી અને હરદોજ સવારમાં મધ સાથે એકથી બે ગોળી
ખાવી અને ખોરાકમાં માત્ર ઘઉં, ચોખા, સાકર, એટલુંજ ખાવું.
તેથી અત્યંત ધાતુ વધે છે.

(૧૦) મોર્ફીઆ (અગ્નીલુનું સત્વ) એકથી દોઢ મેન (મેન
એટલે ઘઉંભાર) અને કેસર રતી એક મિશ્રિત કરી ઘુંટી એક રતિ
માત્રાથી દુધમાં પીવું. દુધ પચે તેટલું વધારવું. તેથી ધાત જતી
અટકે છે. અને તાઠાત વધે છે.

(૧૧) ચાપચીની તથા અશ્વગંધા પાંચ પાંચ ભાર અને
ઉત્કંઠાનાં મૂળ, સુંદ, ચતાવતી, કોચાં, નરમંત્રી અને એખરો એ

સર્વ ગળખે ભાર તથા રૂમીમસ્તકી એક ભાર અને સાકર તોલા દશ લઘ તે સર્વનો ભુકો કરી તોલા ના થી એક ઉપરના પ્રમાણમાં કઢેલા દૂધમાં મેળવી પીધ જવું. તેથી ધાતુ પુષ્ટ અને છે.

(૧૨) શુદ્ધ પારદને સોનાનાં પાનાં સાથે ખરલ કરવો અને જ્યાં સુધી પારો પાનાં ખાઈ જાય ત્યાં સુધી પાનાં ઉમેરવાં. પછી તેની મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી માત્ર સવારમાં એક લઘ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાક યોગ્ય લેવો ને કરી પાળવી. આ ઉપાય ધાતુપુષ્ટિ માટે શંકોપચાર જેવો ઉત્તમ છે.

(૧૩)

દોહરો.

ભાંગ અહિષ્ટ્રીન કપુરને, વિષ કોચલાં સાર,
ચનીકખાખ સૌ ભેળીને, મધમાં ગોળી ધાર.
સાંજ સવાર અકેક લઘ, દૂધ, ભાત ધી જમ્ય,
ધાતુ જતી અટકી જતાં, શરીર થાય સુરમ્ય.

એટલે—સાઠ ભાગ લીલાગર, સાઠ ભાગ ચનીકખાખ, ચાર ભાગ અપ્રીણ, વીશ ભાગ કપૂર, સાઠ ભાગ શુદ્ધ ઝેર કોચલાં. એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી અકેક સવાર સાંજ ટાઢા પાણીમાં લઘ ઉપર દૂધ પીવું તથા જમવામાં ધી સાકર તથા ભાત લેવાં.

આ પ્રયોગ પંદર દિવસ કરવો અને તે શરૂ હોય ત્યારે પંદરે દિવસ કેડણુડ ટાઢા પાણીમાં દરરોજ ખાંને વળત પંદર મિનિટ ખેસવું. શુદ્ધ ભાગ ટાઢા પાણીથી ધોવો અને પછી શરીર લુછી સ્વચ્છ કરી ઉપરની ગોળીનું સેવન કરવું.

(૧૪) શુદ્ધ અખરખ ભસ્મ, રૂપાનો વરખ, એલચી, જાવંત્ર ચીનીકખાખ, જાયફળ, કેસર, લોહ, શુદ્ધ વછનાગ, અપ્રીણ અ સર્વાંગ સર્વે સરખે વજને લઘને ચૂર્ણ કરી તેને નાગરવેલ

પાનના રસમાં ખરલ કરી વાલવાલની ગોળીઓ કરવી. તેમાં ધ. એકેક ગોળી ગાયના દૂધમાં સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુ વધે છે. પચ્ચ પાળવી.

(૧૫) સુંઠ, કાળીમુસળી, લોરોંગણીનાં બીજ, પીપર, લ. વીંગ, અજમો, સમુદ્રંદ્રીણ, નાગકેસર, કાયકૃણ અને કૌચાં સમ. ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ કરી તેના એકંદરવજનથી બમણા ગોળમાં તેની સવાસાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવા. રમાં એકેક ખાવાથી ધાતુપુષ્ટ બને છે. આ પ્રયોગ ચાલે ત્યાં સુધી દર્દીએ ખાટું ખાડું તથા તેલ મરચું ખાવું નહિ તથા બ્રહ્મ. ચર્પ પાળવું.

(૧૬) શુદ્ધ હિંગજોક અને કાળાં મરી સમભાગે લઈ ધ. તુરાના રસમાં બાર પહોર ખરલ કરી પછી તેની જુવારના દાણા જેવડી ગોળીયો વાળી એ ગોળી સવારમાં એકથી ત્રણ સુધી ખાવી, અને તેના ઉપર અરધો ચેર દૂધ પીવું તેથી પુષ્ટી થાય, વાયુ જાય, તેલ મરચું ખટાશ હીંગ ન ખાવાં અને સંસારથી અલગ રહેવું.

(૧૭) તુલસી (કારસીમાં જેનું નામ રેહાન કહે છે) નાં બીજ ચે. ૩ અને ઈસબંધ નવટાંક ખાંડી તેને ગોળમાં એકત્ર કરી બાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી સવારમાં એક એક લઈ ઉપર દૂધ પીવું. તેનાથી ધાતુ ઘટ થાય છે અને ભુખ લાગે છે. આ કારસી પ્રયોગ છે.

(૧૮) દૂધ ચેર ૧ માં સાળુચોખા રૂા ૧) બાર નાંખી ખીર કરવી. તેમાં સાકર નવટાંક, ઘી અધીણ તથા જલપકૃણ, જા. વંત્રી અને લર્વાંગ પાવલી પાવલી બાર અને કેસરનાં તાંતણા પાંચ નાંખી રાત્રે સુવી વખતે પીવું.

(૧૯) રાજગરાના પાનની લાજીના નવટાંક રસમાં ઘે
અધોજ નાંખી પીવું.

(૨૦) ઉત્કંટાની છાલનું ચૂર્ણ દશ ભાર, ડૌચાં નવટ
અને ધોળી સુસળી નવટાંકનો ભુકો કરી રાખવો. તેમાંથી રૂા
ભાર લઈ દુધમાં ગરમ કરી સાકર મેળવી રાત્રે પીવો. (ઉત્કંટા
છાલને છાંયે સુકવીને ચૂર્ણ કરવું.)

(૨૧) ઉત્કંટાની છાલનો ભુકો તોલો એક લઈ તેથી ખા
લા ગોળમાં મેળવી ખાવો અને તે ઉપર રૂા સવાભાર ઘી પી
આ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ કરવાથી ધાતુ મજબુત થાય છે.

(૨૨) ઉત્કંટાની છાલ અને કાંટાળા માયાં સમભાગે લ
ખાંડી સાકર મેળવી અર્ધા-અર્ધાભારની ફાટી લઈ ઉપર દુધ
પીવાથી ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

(૨૩) વાટકીમાં દસ દાણા કાળાં મરીનો ભુકો નાંખી, ગા
નુ દૂધ અંદર દોવરાવી તુરત પીવું. ૨૧ દિવસ પીવાથી નામ
દાર્ધ જાય અને કુદરત લાગે. ખાટું ન ખાવું પ્રત્યક્ષ એક મર
નો પાવવું.

(૨૪)

દોહરો.

ધાત જતી જતી હોય તો સાકર તોલા સાત,
કુંડેલો ટંકણ વગી લે માસા ગણી સાત;
સાત દીન પહોંચાડવું તોલો એક હમેશ,
ધાત જતી અટકી જશે કુંબુ ભજે પરમેશ.

એટલે સાત તોલા સાકરનું ચૂર્ણ તથા કુંડાવેલો ટંકણખા
સાત માસા લઈ તેનું મીશ્રણ કરી તેનાં સાત પરીકાં કરવાં. અ
પરીકાં એક હમેશ. સવારમાં પાણી સાથે લઈ ઉપર દુધ પીવાથી
ધાત જતી અટકે છે.

(૨૫)

રોહરો

વહકુંપળ લઈ ટાંક એ ચીનાઈ સાકર આથ
મલાતમાં પ્રાચન કરે, અટકે જોતી ધાત

એટલે—વહના કુંપળીયાં એ ટાંક તથા ચીનાઈ સાકર ટાંક
એક મેળવીને સવારમાં લેવાથી ધાત જતી અટકે છે.

ધાતુ પૌષ્ટિકપાક.

ધાતુપુષ્ટિ માટે ઉપર ને ઉપચાર બનાવ્યા તે એ પ-
ધાપચાર છે. જ્યારે તે ઉપરાંત પૌષ્ટિક પાક બનાવીને
ખાવાથી પણ ધાતુ પુષ્ટ બને છે. ઘણાં કુટુંબોમાં ચિરાજામાં પાક
ખાવાનો રીવાજ પડી ગયો છે, તેનું પણ એજ કારણ છે કે તેથી
શરીરને પુષ્ટિ મળે.

(૧) માળવી ગોખરૂ, એખરો, અથગંધા, શતાવરી, ધોળી
મુસળી, ઠાળી*મુસળી, કૌચાં, નેહીમધ, મોટી કાંચકીના મીંજ,
નાની કાંચકીનાં મીંજ એ સર્વે તાબાં અને સ્વચ્છ સમભાગે લઈ
તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને ઘીનો કરમો દઈ તેને આઠ
ગણા ગાયના દૂધમાં માવેા કરવેા. આ માવાને સાકરની વાસણી
સાથે ઢાળીને અઢી બાર હમેશાં સવારે ખાવું અને પૌષ્ટિક
ખોરાક લેવેા.

(૨) એખરો, ગોખરૂ, બગલાણા, કૌચાંનાં ખી, ધોળી
મુસળી, નાગકેસર, એલચી, ખસખસ, એ બધી ચીજ અઢી અઢી
તોલા લઈ તેને ખાંડીને દૂધમાં કીટી કાઢવી. પછી સાકર શેર
૦૫ ની વાસણી કરી તેમાં ચે. ૧ અડદનો લોટ અને ઉપરની
આપધિએ નાખી હલાવી ધી ચે. ૦૫ નાખી તેના તોલા પાંચના
વજનથી લાડુ વાળવા. આ અડેક લાડુ સવારે લેવેા. ખટાથ
ખાવી નહિ.

(૩) ગાજર શેર એક લઈ તેને કાપી પીતું કાઢી નાખીને ખમણી ઉપર છણી નાખવાં. પછી દૂધ શેર પાંચમાં રાંધી માવે કરવો અને તે માવાને ગાયના ઘીમાં સાંતળી દાણો પાડવો. પછી બશેર સાકરની ચાસણી બનાવી તેની અંદર ગાજરનો શેકેલો માવો તથા તજ, જાયફળ, જાવંત્રી, અક્કલકરો, એ દરેક અકેક તોલો, અપ્રીણુ અરધો તોલો, કેસર વાલ ચાર, મરી (ત્રીખાં), ઘોળી મુસળી તથા કાળી મુસળો દરેક અઢી-અઢીભાર, ધાવડીનાં ફુલ, બદામ અને રૂમી મસ્તકી એ દરેક દશ-દશ તોલા અને સાલમ નવટાંક લઈ તેનું ચૂર્ણ ઉપરના પાકમાં નાંખી બખે રા. ભાર મુધીના લાડુ બનાવવા. તેમાંથી અકેક ખાવો અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૪) તપખીર (આરાડટ-શીંગોડાનો લોટ) વિદારિકન્દ, અડદનો લોટ, જવનો લોટ, મરીનું ચૂર્ણ, એ સમાન ભાગે એકઠું કરી સાકર અને ઘી નાખીને પુરીઓ બનાવવી. પુરીઓ સવારમાં ખાઈ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થાય છે.

કામોદીપન અને વીર્યસ્તંભન ઉપચારો.

ધાતુની પ્રાપ્તિ માટે ઉપર કહેવાઈ ગયું છે. તે ઉપરાંત આર્યવેદક શાસ્ત્રમાં એવા પણ ઉપચારો છે કે જેનાથી વીર્યનો જરો હોય તેમ ધાતુની પ્રમળતા વધે અને તેને સ્ખલિત થતાં વાર લાગે. જેમાંના કેટલાક ઉપાય નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

(૧) શુદ્ધ હીંગળો તથા અપ્રીણુ દરેક તોલો ૩, સુંઠ તોલો પોણો, પાંપર તોલો એક, ઘોળાં ત્રીખાં તથા લીલાગર એ બને દોઢ દોઢ તોલો લઈ તે દરેકનું ચૂર્ણ કરી દસનાગરવેલનાં પાનને રસ તથા સાત ધતુરાનાં પાનનો રસ કાઢી તેમાં ખરલ કરવું. પછી તેમાં અઢી તોલા સાકર મેળવી એની ગોળી બત્રીશ વાળવી. અ

ગોળી એકથી બે સાંજે વાળુ પહેલાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું. ચુટીયા કામોદાપન અને વિસ્તંભન છે.

(૨) એક કસદાર જાયફળ લઈ તેને ઠારી તેમાં અડીવ ભરવું, અને તને એક લીંબુ લાવી તેને ડગળી પાડી તેમાં અડીવ ડગળી મેષ કરી દેવી. પછી તેના ઉપર ચાર ચાર આંગળા ઘઉંના હોટનો ચરં કરવો અને બરાબર ગોળો તૈયાર થાય એટલે ખેરના કોલસામાં ચોકચો. ગોળો ચોકાઈને લાલચોળ બને એટલે ઠાડી તેને ઠંડા પડવા દેવો. પછી તેમાંથી જાયફળને બહાર ઠાડી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી તેની અંકેક રતીની ગોળી વાળવી. આ ગોળી સાંજે ખાવી ને ઉપર દૂધ પીવું. સંસાર સુખ સોગવવાથી તરસ લાગે તો લીંબુની ચીરી ચુરીને પાન ખાવું પણ પાણી પીવું નહીં.

(૩) બીલામા ભાગ ૧, શુદ્ધ પારો ભાગ ૨, મરી (તીખાં) ભાગ ૩, છરં ભાગ ૩, એ સર્વંતું મિશ્રણ કરી મધમાં નાની ચણી જેવડી ગોળીયો વાળવી. તેમાંથી અંકેક ગોળી રાત્રે ખાવી અને લાડુ જમવા કે ધી દૂધ પીવું. આ દવામાં બીલામા છે માટે મરચાં, ખટાઈ, તાપ, તડકો, ગરમ પાણી વગેરેથી બચવું.

(૪) હીંગળોક શોષિત્રો એક ભાગ; પોપર, સુંઠ, જાવંત્રી, એલચી, અકલકરો, એ દરેક બળે ભાગ; સાકર હરદેહજ, સોનામુખી, (મીંદીયાવળ) છઞ, અને નસોતર, એ દરેક ચાર ચાર ભાગે લઈ તેવું ચૂર્ણ કરી કાળી ધરાખ રાત્રે પલાળી રાખી તેના સવારે બી ઠાડી તેના સત્વમાં ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી એક નિત્ય રાત્રે સુતી વખતે ખાવી. તેથી ધાતુશુદ્ધિ થઈ ધાતુસ્તંભનનો ઘુણ આવે છે અને પેટ સાફ આવે છે, આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાઈ, મરચું, આંબલી ખાવી નહિ.

(૫) કેસર, કર્તુરી, શુદ્ધ હીંગળો, લવિંગ, એલચી, અશ્વત્થકરો, અશ્રીણુ, જાવંત્રી, તજ અને તમાલપત્ર. એ દરેક સમ ભાગે લઈ તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સૂતી વખતે અરધા રૂ. ભાર ફાકીને ઉપર દૂધ પીવું. પાણી પીવું નહિ. પથ્થ પાળવી, બ્રહ્મચર્ય સેવવું.

(૬) શુદ્ધ પારો એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ, વજ ઘોળો બે ભાગ, સાકર બે ભાગ એ સર્વતું ચૂર્ણ કરી, ધતુરાના બીજના તેલ અને મધથી વાલ વાલની ગોળી વાળવી. તે રોજ રાત્રે ખાઈને ઉપર દૂધ પીવું.

(૭) શુદ્ધ ટંકણ, હીરાગોળ, અશ્રીણુ અને ચીનાઈ કપુર તે દરેક સમભાગે લઈ જાદનાં ફૂલમાં ખરલ કરી મોટા ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. તેમાંથી અડેક ગોળી સવાર સાંજ ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

(૮) અશ્વત્થકરો, કેસર, લવિંગ, જાયફળ, નાગકેસર શુદ્ધ હીંગળો અને અશ્રીણુ સમભાગે લઈ અશ્રીણુનો કસુબો કાઢવો ને બાકીનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી મરીના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. તે સવાર સાંજ અડેક ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

(૯) જાયફળ, અશ્રીણુ, ધતુરાનાં બી અને વચ્છનાગ ચાદેનાં એકત્ર ચૂર્ણ ના મધમાં ગોળી કરી એક સવારમાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૦) જાયફળ બે ભાગ અને અશ્રીણુ એક ભાગ લઈ તેને લાવણનાં જળમાં ધુવડા તેની થેપલીયો કરી તેને તાપ વિનાને બાકે તાવણના રોકાવાના એકતાં ધુમાડો નીકળે નહિ તેમ બળી ન જાય તે જાળવવાનું પછી આ થેપલીયો ખરી થાય એટલે તેને તાવણના પાવના રસમાં ધુટી તની રાત રતિભારની ગોળીયો વાળવી આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઈને ઉપર પથ પીવું.

કામોદીપન ગુટીકા:

(૧૧) (દોહરો.)

કનકપર્ણ અહિષીન મધુ, લીલાગર શુભસાર;
શુભ વટીક લઈ પય પીએ, સુંદરીનો ભરથાર.

એટલે ધતુરાના પાન, અપ્રીણ, મધ, શુદ્ધ લીલાગર. એ ચારે સરખે વજને લઈ ખરલ કરી તેની રતી-રતીભારની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઈ ઉપર દૂધ પીવું. જેનાથી ઘણીજ તાકાદ આવે છે. આ ઉપરાંત આ ગોળીના સેવનથી ઝાડા, આક્રોશ, અશુચી વગેરે વ્યાધિયો મટીને ભૂખ લાગે છે.

(૧૨) શુદ્ધ અપ્રીણ અને શુદ્ધ પારલ સમાન ભાગે લઈ ધતુરાના બીજના રસમાં ત્રણ દિવસ સારી પેઠે ધુંટી તેમાં સાકર અને લીલાગરલાંગ તેટલાજ પ્રમાણમાં સમભાગે ભેળવી તેમાંથી એક એક રતીભારની ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી જ લઈ તે ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૩) શુદ્ધ ઝેરકોચલું, ભાંગ, ધાત્રી કરેલુનાં મૂળની છાલ, ખુરાસાની અજમો, શોષિલા ધતુરાનાં બીજ, બાયફળ, આહલઈ, ઉટીયુંલઈ, રૂમીમસ્તહી, કેસર, દોચાં, અપ્રીણ અને સાકર સમભાગે લઈ બધાંના ચૂર્ણને નાજરવેલી પાનના રસમાં ધુંટી મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક થી જ પાનમાં સારે લઈ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવાથી બધેજ રહે.

ધાતુસ્તંભન દુચકા.

આ પ્રયોગો ખરી શક્તિ આપનારા નથી, પણ ચમત્કાર જેવા છે. એટલે બનતા સુધી જો ચાહે ન ચઢવા બલ્યામણ છે;

કેમકે તેથી જણાવવા પ્રમાણે સ્તંભન થાય છે ખરું; પરંતુ પરિણામે શરીરને અશક્તિનો આઘાત થાય છે.

(૧) કાળા સાપનાં હાડકાંનો મણકો બનાવી કમરે બાંધવાથી જ્યાં સુધી મણકા કમરે હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી.

(૨) કાછંડાની પુંછડીની ટોચ લઈ તેને તણખલાં સાથે ગુંથીને વીંટી બનાવી એ વીંટી જ્યાં સુધી ટચલી આંગળીયે રાખી હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી.

શંદોપચાર (વાજીકરણ)

છેક નામદર્દી લાગુ પડી હોય તેને શંઢત્વ કહેવાય છે. આવા શંઢત્વને દૂર કરી મદનગી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવા ઉપચારને શંદોપચાર કે વાજીકરણ (ઘોડા જેવું બળ આવે તેવા) ઉપચાર કહેવાય છે. આવા ગુપ્ત દર્દોના લોગ ઘણા થઈ પડ્યા હોય છે જે તેથી છાની રીતે અજાણી દવાઓ પાછળ મોટા ખર્ચા કરીને પૈસાની ને શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેમના હિત માટે તદ્દન પુરૂષત્વ ગુમાવેલ હોય તેમથી પણ કાયદો થઈ શકે તેવા અસરકારક ઉપાયો અત્રે આપવાનું દુરસ્ત ધાર્યું છે.

(૧) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ હિંગળો. છીપલસ્મ, (ન મળે તો કોડીની ભસ્મ) ધતુરાનાં બી શોષેલાં, બાયફળ, શુદ્ધ ટંકણખાર, શુદ્ધ લીલાગર, શુદ્ધ વસ્છનાગ એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું વજ્રગાળ તૈયાર કરી લીંબુના રસમાં ખરલ કરી અકેકવાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી પીત્ત પ્રકૃતિવાળાને સાકર અને મધ સાથે અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને નાગરવેલી પાન સાથે સાંજના લેવી.

(૨) કાળા સાપના હાડકાની ભસ્મ અરધી રતિભાર લઈ તેને ઘી સાથે મેળવી ખાવાથી અત્યંત પુરૂષત્વ વધે છે.

(૩) ધેળાં કચ્છેનાં ચુગ તોલા ૮૦) લઈ તેને છુંદીને
 ૮) ચેર પાણી સાથે ઉકાળતાં બાકી ૨) ચેર પાણી રહે ત્યારે ઉ-
 તારી લઈ ગાળી લેવું. પછી તે પાણીમાં ૮૦ તોલા ભેંસનું દુધ
 નાખી ફરી ઉકાળવું. પાણી બગી જઈને દુધ માત્ર બાકી રહે
 ત્યારે ગાળી લઈ તેમાં ચોપેલો સોમલ, જાયફળ, કેસર, લવંગ, સ-
 મુદ્ધણ, કપુર, એ દરેક તોલો એકેક લઈ તેનું વસગાળ ચર્ણ
 નાખીને પછી તેમાં બાકી છાશનું મેળવણુ નાખી ફંદીને
 જમાવવું, પછી તે ફંદીને વલોનો છાસ કરી માખણ ઉતારે
 તેને તાલી ધી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ધીનું માત્ર
 એકજ ટીપું નારવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ઘાપડી તે પાન
 ખાવું અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાનાં ચાવી જવાં,
 તેથી ગમે તેવી નયુંસકતા આવી હોય તોપણ દુર થાય છે. આ
 ધીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રોગને પણ ફાયદો થાય
 છે. આ ધી એરી છે માટે માપ કરતાં વધારે ખાવું નહિ. તેમજ મા-
 ખણુ તાવતી વખતે તેની વરાળ આંખને લાગવા ન દેવી. આ
 દવાથી આતસ એટલે બળતરા વધારે જણાય તો ધી, દુધ, તથા
 મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉંચા ફૂંચી હીંગજોકનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના
 રસના અને પેટીના દૂધના સાત સાત પદ દેવા. પછી ફાતરાં
 સિંચાવની અડદની દાળ ચાદરે લઈ પાણીથી કરમોડી પછી
 પેલા ચોપેલા હિંગજોકના ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં રગદોળી છાંયે
 મુકવવી. પછી દરરોજ એ દાળમાંથી અર્ધોરે દાળ એક નીરોળી
 બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમાં ખીણ
 હિંગજોક વગરની ચોડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં
 ખાવી અને સાંજે જે દૂધ નીકળે તે એમનું એમ ચેઠકદું પીઈ
 જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીશ દિવસ સેવન કરવાથી નયુંસક હોય

તે પણ જવાંમદ્ થાય. આ ઉપાય વાત પીત અને કફગમે તે કારણથી નયુંસકતવની ઉત્પત્તિ થઈ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખત પરહેજ પાળવી અને માત્ર ઘઉંની રોટલી, ઘી, દૂધ, અને ચોખા, સિવાય બીજું કંઈ પણ ખાવું નહિ. ઔષધ ખાય તેથી બમણા દિવસ પરહેજ આ પ્રમાણે પાળવી. અને આંબલી, તેલ, હીંગ, મરચું એ પદાર્થો તો બાર માસ સુધી ખાવા નહિ.

(૫) ઉત્કંટા નામની વનસ્પતિના જે બળાંને માત્ર એકજ મૂળ હોય તે ઉત્કંટાનું મૂળ લાવીને ખાંડી ભુકો કરી તે ભુકો ગા તોલો હમેશાં સવારમાં લઈ ઉપર દૂધ પીવાથી અસાધારણ પુરુષત્વ વધે છે. આ દવા સ્ત્રી પાસે હોય તોજ કરવી.

(૬) કરેણુના મૂળની છાલ, ઝેરકોચલાં, સમદરશોભ, અપ્પીણ, ધતુરાનાં ફીંડવાનાં બી, લીંડીપીંપર એ સર્વે સરખેભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળી કરી હમેશાં એકથી બે સવારમાં ખાવી અને ઉપર દૂધ શેર ૧ થી ૨ સુધી પીવું. સંઘ્રહણીવાળાને પણ આ ગોળી બે સવારે અને બે સાંજે દેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૭) સારાં ઝેરકોચલાં તો. ૧ લઈ સાત દિવસ સુધી તેને હમેશાં તાજાં ગૌમુત્રમાં પલાળી રાખી પછી જીલી કાઢી નાખી સુકાય ત્યારે ઘીમાં તળવાં. ત્યારબાદ વચ્છનાગ તો. ૧ લઈ તેને રૂ. ૨૫ સાર દુધમાં રાંધી નાખવો. અને હીમજ તો. ૧ લઈ તેને ઘીમાં તળી નાખવી. તે ઉપરાંત ત્રીખાં (મરી) તોલો ૧ લઈ એ સર્વેને ખાંડી તેની ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. ગોળી વાળવામાં લીનાશનો ખપ પડે તો જરૂર પુરતો આદાના રસનો ઉપયોગ કરવો. આ ગોળી સવારમાં એક લઈ માથે પચે તેટલું દૂધ પીવું.

(૮) કૃમણું નાનું રીંગણું લઈ તેને ચીરો કરી અંદર એક રૂપાયાભાર પાદો ભરવે. પછી તે રીંગણા ઉપર કપડાગાટીનું અસ્તર કરી તેને દેવતાની આંચમાં બાકવું. જરોજર બકાઈ રહે પછી પાદો ખંખેરી લઈ રીંગણું ખાઈ જવું. એમ સાત દિવસ રીંગણું ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. ધોરાકમળં ધી, સાકર, ને રાટલી ખાવી. મીઠું, મરચું, દીંગ, તેલ એક મહિના ન ખાવું.

શંઢલ વિનાશક લેપ—

શંઢલ (નામદી) મટાડવા માટે ઉપર મુજબ ખાવાના ઉપ-ચારો બતાવ્યા તેમ ઇદ્રિયલેપના પ્રયોગ પણ સાથે અજમાવવામાં આવે તો વિશેષ લાભ થાય છે. કૃમિકે શંઢલ એ નસોની નળ-જાઈનું દર્દ છે. એટલે નસોને મજબૂત બનાવવામાં આ ઉપ-ચારો મદદગાર થઈ શકે છે.

(૧) અકલકરો તથા શુદ્ધ વચ્છનાગ ટાંક બે અને અન્ન-ગંધા ટાંક એક લઈ તેને જીણાં વાટી તે ચુર્ણને ધતુરાના ફીંડ-વામાં ભરી તે ડુબે તેટલા ગાય અથવા બકરીનાં દૂધમાં નાખી તે દૂધ અને ફીંડવા સર્વને ખરલ કરવું. સાત દિવસ આ લેપ કુલને ન અટે તેવી રીતે ઇદ્રિય ઉપર લગાડવાથી તે કમતાકાદ નસોને મજબૂત કરે છે. અને હસ્તદોષથી શુભાવેલી તાકાદ પાછી લાવે છે.

(૨) સુવરની વિષા મધમાં કાલવી એક મહીના સુધી ઇદ્રિય ઉપર લેપ કરવાથી નસોની નળજાઈ મટે છે. લેપ કરતાં કુલને ન અટે તે ધ્યાન રાખવું.

(૩) એક ભાગ નેપાળાનાં બી. અને સાત ભાગ મીઠુ અથવા કાકમનું તેલ, મેળવી તેનો લેપ કરવો. આ લેપ બધે કે ગરમી જણાય તો ધી ચોપડવું.

કાંચકાં (૧૦ કુબેર) આ દશ ચીજો સરખે બાગે લેવી. તેમાંથી લીલાગર શેકીને શુદ્ધ કરવી, વચ્છનાગ દૂધમાં પકાવીને શુદ્ધ કરવો, હિંગળો ગાડરના દૂધ તથા લીંબુના રસમાં શુદ્ધ કરવો, કાંચકાં શેકી નાખવા અને અપ્રીણનો કસૂંબો કરવો. પછી બધાને ખાંડી તેનું વચ્છગાળ ચૂર્ણ કરીને તેની અપ્રીણના કસૂંબામાં નાની ચણી જેવડી ગોળીયો કરવી. આ મકરધ્વજ ગુટિકા હમેશાં એક સવારે અને એક સાંજે લઈને પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાકમાં ઘી વિશેષ લેવું. અને દૂધે ચઢતા જવું. મકરધ્વજ ગુટિકાનો ઉપયોગ કરતાં સુધી મરગ્યા ખાવાં નહિ.

કામદેવ ગુટિકા—

અસાધારણ શરીર બળ વધારવાને કામદેવ ગુટિકાની મહા આધિની કૃતિ પૂર્વ મહર્ષિઓએ નીચે મુજબ બતાવી છે. અને તેનો ગુણ સ્તંભક તેમજ કામોત્તેજક છે, તેમ જણાવ્યું છે.

૧ જાતિ ફલં ૨ હિંગુલ ૩ કેસરાણામ્, ૪ વરાટ. ૫ સૂંઠી ૬ વિષ ૭ હેમબાજમ્
૮ જંબેરી નીરે રસ મર્દનિયમ્, છીણામ્ શમં ગચ્છતિ કામતુલ્યમ્ ॥

એટલે જાયફળ (૧ જાતિક્ષણ) હિંગળો (૨ હિંગુલ) કેસર (૩ કેસરાણાં) કોડીની ભસ્મ (૪ વરાટ) સૂંઠ (૫ સૂંઠી) વચ્છનાગ (૬ વિષ) ધતુરાનાં બી (૭ હેમબીજ) લીંબુનો રસ (૮ જંબેરી નીર) એ પ્રમાણે આઠ ચીજો લાવી તેમાં પ્રથમની સાત સરખે વજન લેવી. તેમાંથી હિંગળો તથા વચ્છનાગ પ્રથમ જણાવી ગયા છીએ તેમ શુદ્ધ કરવા અને કોડીને બાળીને તેની ભસ્મ લેવી. ધતુરાનાં બીને ગૌમુતરમાં ચોવીશ કલાક પલાળીને સુકવવાં. પછી ચૂર્ણ કરવું. કેસરને પ્રથમ જુડં ખારીક વાટી રાખવું. પછી તે સર્વને જરૂર પુરતા લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને એકરસ થઈ જાય ત્યારે નાની ચણી જેવડી ગોળીયો બાળી

સોનાનું પાનું ચઢાવી રેવું. આ કામદેવ ગુટિકા એક સવારે તથા એક માંત્ર લેવી ને તેના ઉપર દુધ-ધીનું સેવન કરવું. મરગાં ખાવાં નહીં. આ દવામાં ધીનું વધારે સેવન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

“ મદનકાંત ગુટિકા ”

આ ગુટિકા પણ તાકાદ આપનાર, નજગાઈ, નપુંસકપણ, સિલ્પતા, નવર, મગજની નજગાઈ, સંધાનો દુખાવો, નસોનું દીલાપણું, વાયુ-વાનાં હરદો, શરદી, ખાંસી, શ્વાસ, દમ, કામ, મુંઝવણ, મુછાં, આંકડી, ધનુર્વા, વગેરે તમામ હરદોમાં તેને લગતા અનુપાન સાથે આપવાથી અત્યંત લાભ કરે છે.

રસસિંદૂર ચાર ભાગ, જરાસ કપૂર, ઉપલેટ, રૂપાનાં પાનાં તથા શુદ્ધ શિલાઈત એ દરેક બળે ભાગ; લવિંગ, પાંપર, અક્કલકરો, કેસર, તજ, અશ્રીષ્ઠ, ઠાયાં, જાયફળ, જાવંત્રી, એળદો, અગર, શુદ્ધ વઘનાગ, ગળોસત્વ, ઘોળીમુસળી તથા સોનાનાં પાનાં એ દરેક એકેક ભાગ. અને ઉંચી કરતુરી તથા અમરુંએ દરેક ૩ ભાગ લેવાં. તેમાંથી પ્રથમ રસસિંદૂર ઠોરે ઠોરે ખરલમાં બે દિવસ ઘુંટવો, પછી બીજી વસ્તુઓ શુદ્ધ કરીને તેનું વચગાળ ગૂંધું કરી રાખીને તે અનુક્રમે એક થાય તેમ ખરલમાં ભેળવતા જવું; ને બધું નાખી પછી બે દિવસ ઠોરું ઘુંટવું. ત્યારબાદ એક પૂટ ધતુરાના રસનો, બીજો પૂટ આહુના રસનો અને ત્રીજો નાગ-રવેલી પાનના રસનો આપી-રતિ રતિભારની ગોળીયો સોનાનાં પાનાં ચઢાવી વાળવી. આ ગોળી તાકાદ માટે નાગરવેલી પાનમાં સવાર સાંજ એકેક ખાવી અને તે ઉપર દુધ પીવું.

યાકુતિ.

મદાનગીની ઔષધિને અરણીમાં યાકુતિ કહે છે. વૈદકમાં

ચિન્હો—ગુરુમાર્ગમાં અંદર પાક થાય છે, ઈંદ્રીય સોજ
જાય છે, ઈંદ્રીયમાં અત્યંત બળતરા થાય છે, મદનછત્ર સોજ
આવે છે, ઈંદ્રીયનું સુખ લાલચોળ અને સોજેલું જણાય છે,
દાખવાથી ચીકણો સફેદ પદાર્થ નીકળી આવે છે, પેશાબ કરતી
વખતે સખત દાહ થવાથી રાડો પાડવી પડે છે, આની વિકૃતિ
પણ શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે. સાથળના મૂળમાં બદ થાય છે,
સાંધા ઝલાઈ જાય છે, વૃષણનો વૃષ્ણ થઈ આવે છે, વીર્યની
નળી સોજ જાય છે. અને નળીની અંદર ક્ષત રૂબવાથી લાગ
સાંકડો થઈ વળતો વળત પેશાબ અટકી જાય છે.

અન્ન પચે નહીં—અરુચિ થાય—ઉટ્ટી, તાવ, ઉધરસ, સળે.
ખમ, ખાટા ઓડકાર થાય; નિદ્રા ન આવે, પાણીની અતિ-તૃષ્ણા
સુષ્ક ઉધરસ—અતિ શ્વાસ—વગેરે પ્રમેહમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો
થાય છે.

પ્રમેહના ભેદ અને લક્ષણો—

આર્ય વૈદકમાં પ્રમેહના વીશભેદ વર્ણવ્યા છે. (૧)
ઉદક પ્રમેહ—જે પેશાબમાં સ્વચ્છ—ધોળું, ઘણું, ઠંડું
અને ગંધ વગરનું પાણી જાય છે તે. (૨) ઇંદુ મેહ—જે પે-
શાબમાં ગળપણ હોય છે અને કીડીયો ચડે છે તેને ઇંદુ મેહ કહે
શેરડીના નસ જેવો મેહ કહે છે. (૩) આન્દ્ર મેહ—જે
પેશાબ દરી કે જલમાં જઈ વાસી થઈ ને થાય છે તે (૪) મુરુ
મેહ—પેશાબ કાચના પ્યાલામાં લેતાં ઉપરથી પાણી જેવો
સ્વચ્છ રહે અને નીચેથી મલિન જલો થઈ જાય તે. (૫) પિપ્પલેદ
જે પેશાબ—પાણી મેલેલા હોય જેવો જલો અને ઘોંટા ઘાય
છે તે. (૬) શુક્ર મેહ—જે પેશાબ વીર્ય જેવો અગર વીર્ય
નિશ્ચિત આવે છે તે (૭) સીકતા મેહ—જે પેશાબમાં રેતીના

મધુ પ્રમેહ તથા તણુખીયો પ્રમેહ વારસામાં પણ ઉતરે છે. અને તે પેઢી દરપેઢી ભયંકર રૂપ પકડતો જાય છે. મધુ પ્રમેહને લીધે પાકું, ગલગંડ. ભગંદર વગેરે રોગો પણ આગળ ઉપર થાય છે. માટે પ્રમેહ થતાંજ લાગુ પડતા ઉપાયો શરૂ કરી દેવા તે હિત કર્તા છે.

પ્રાણુઘાતક પ્રમેહનાં ચિન્હોમાં અનાજ પચે નહી, ઉપદ્રવો પુ-
ષ્કળ થાય. અન્નણ્યો અને અતિશય મુત્રસ્રાવ થાય, ફોડલીયો
થાય અને તે દિર્ઘકાળ સુધી ઘર કરી રહે. આ બધા પ્રમેહ પ્રાણુ-
ઘાતક છે. છતાં તેથી નિરાશ ન થતાં કાળજી પૂર્વક પ્રયોગ કર-
વામાં આવે અને પથ્ય સચવાય તો તે અનુક્રમે અસાધ્યમાંથી
કષ્ટ સાધ્ય બનેછે અને છેવટ સાધ્યની કોટીમાં આવી શકે છે.
તેવીજ રીતે સાધ્ય પ્રમેહમાં તાત્કાલીક ઉપાય ન કરવાથી તે કષ્ટ
સાધ્ય થાય છે અને કષ્ટ સાધ્યમાં બેદરકાર રહેવાથી અંતે
અસાધ્યમાં જાય છે.

ઉપચારો

ઉપરના વ્યાધિઓ માટે નીચે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે તે
દર્દ, સગવડ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને કરવા.

(૧) અંદરજવ તોલો ૧) તથા સાકર તોલા ૨) એકત્ર ક-
રીને ફાકી લેવી. ઉપર દુઃધ પીવું. આ પ્રયોગ ચૌદ દિવસ કરવાથી
તમામ જાતના સાદા પ્રમેહ મટે છે.

(૨) નાનાં ગુંદાં (કટગુંદાં) છાંયે સુકવીને તેનો ભુકો શેર
૧) ને ધોળા તીખાં રા ભારનો ઘી સાકરમાં આથો કરી સવારમાં
અધોજથી નવટાંક ખાવું. આથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર અને પુરૂષનો
પ્રમેહ મટે અને ધાતુસ્થંભન થાય.

(૩) પારો તોલા ૧) નેપાળો તોલો ૧) અફીષ તોલો ૧)

ઉકાળતાં આઠ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઈ તેમાં પેલા પડીકાનું ઔષધ અને અર્ધો તોલો મધ નાખીને પીવું. એ સુજબ દિવસમાં બે વખત કરવું. જેથી દરેક જાતનો પ્રમેહ જડ મૂળથી જશે. મધુ પ્રમેહ પણ મટી જાય છે.

(૭) લજ્જમણીનાં સુળ ૪ તોલા લઈ ૬૪ તોલા પાણીમાં ઉકાળતાં ૪ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ૧) તોલો ઘી, ૧) તોલો મીઠું તેલ અને ૪) તોલા ગધેડીનું દુઃધ નાખીને સવારમાં પીવાથી ૧૦ વર્ષનું જીવું અને અસાધ્ય ગણાતું પ્રમેહનું દરદ મટે છે.

(૮) હળદર, દારૂહળદર, હરડાં, બેડાં, આંબળાં, એ બધાં સરખે ભાગે લઈને કરેલું ચૂર્ણ તોલા ૫) અને ચણા તોલા ૧૦) એ બધાંને રાત્રે ૪૦) તોલા પાણી સાથે પલાળી રાખવાં. પછી સવારે ચુલે ચઢાવી પાણીનો ભાગ બાળી નાખીને નીચે ઉતારી ચણા બધા બાઈ જવા. એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી એ દરદ જડમૂળથી જાય છે.

(૯) કુલાવેલી ફટકડી તોલો ૧) એલચી દાણા તોલો ૧) સાકર તોલા ૨) એ સર્વે લેગાં કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં તેમાંથી દરરોજ ૧) પડીકું દૂધમાં હલાવી પીવું ને ઉપર દૂધ શેર ૦૮ લેવું. તે પ્રયોગ ત્રણ દિવસ કરવાથી પ્રમેહની બળતરા મોળી પડી જાય છે.

(૧૦) અંકિલની સુકાએલી કળીઓ, આંબળાં અને હળદર, સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં દેવાથી તમામ જાતના પ્રમેહ મટે છે.

(૧૧) મોથ, હરડાં, બહેડાં, આંબળાં, હળદર, દેવદાર, મોર-વેલાં, ઈંદ્રાવણી, અને લોદર એ સર્વે સમભાગે લઈ આઠ ગણા

પાણીમાં પહોળી ચાવીસ દલાકે તે પાણી ગળીને પીવાથી
સાધનો જાતના પ્રમેદ મટે.

(૧૨) આંબળાં તથા દુગ્ધદર, એ બન્ને લીલા આંબળાંના
રસમાં તથા મધમાં મેળવી પાવાથી પ્રમેદ મટે છે.

(૧૩) ચીતરો, ત્રીકર્ણા, દાહદુગ્ધદર, ગળો અને અંદર-
જવનો દવાથ મધ મેળવીને પાવાથી પ્રમેદ મટે છે.

(૧૪) લીલાગર ભાંગ, બદામ, ખસખસ, કાળાં તીખાં,
અને ચણીકબાળ, સમભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી વડલાના ચેરમાં
બંબેલાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દર્દનું બળાબળ નેણ
એકથી બે સવારે બપોરે અને સાંજે દેવાથી આરામ થશે.

(૧૫) નસોતર, વાથી દાંત, ત્રીકર્ણા, અને વછનાગ એ
સર્વે સમભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ બે રતી ધી તથા મધમાં લઈ
ઉપર દુઃખ, પીડા. આ પ્રયોગ પ્રમેદ ઉપરાંત છુર્ણ જ્વર તથા
જ્વરના રોગોમાં પણ ફળપ્રદ છે.

(૧૬) છ ભાગ કપુર, એકભાગ અશીષ, અને અરધો
ભાગ બેલાટોના (અર્થે દવા આવે છે તે) એકત્ર કરી તેની
મધમાં વાલની ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દિવસમાં બે વખત
સવાર સાંજ આંખવાથી મળી બળતરાવાળા પ્રમેદમાં સારું કામ
કરે છે.

(૧૭) તણખીયો પ્રમેદ હોય તો કાંકડીનાં બી, કેસુડાનાં ફૂલ,
ખર, આમળાં, દાસનીના બીયાં, બંદુકળીનાં બીયાં તથા મેંદીનાં
બીયાં એ સર્વે દસ દસ ટાંક લઈને તેનું એકત્ર ચુર્ણ કરી
થી દસ ટાંક ચુર્ણને એક ચેર પાણીમાં માટીના કામમાં રાત્રે
રાખી સવારે ગાળી લઈને પીવું. એ પ્રમાણે તેના સાંત

પંડીકાં સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (કદાચ એક સાથે શેર પાણી પી ન શકાય તો બે-ત્રણ વખતે પાઈને પુર કરવું.)

(૧૮) પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો—હાડમની સુકી છાલ તોલો દોઢ, કાંટાળું માયું તોલો અરધો તથા અપ્રીણ એક ઘંઉ ભાર તથા કુલાવેલી ફટકડી વાલ એક, એ બધાનું ખારીક ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણમાંથી અરધો તોલો સવાર સાંજ ઠંડા પાણી સાથે પીવું.

(૧૯) મધુ પ્રમેહ હોય તો—લસણ તેલમાં કે ઘીમાં તળી શાક દાળ વગેરેમાં એક તોલાથી અરધા તોલા સુખી ઓછામાં ઓછું ખાવું, આવા દર્દીએ જવ અને મગફળી (ચીમ) નો ખોરાક લેવો ઉત્તમ છે.

(૨૦) ઇંગોરીયાની છાલ કાઢી નાખતાં ખાકીનો ગર્ભ રહે તે પાણીમાં પલાળી મસળી ઉકાળીને માવો કરવો. એ માવાની અરધા-અરધા વાલની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી છ કલાકે એક એમ આખા દિવસમાં ૪) વખત દેવી, જેથી અઠવાડીયામાં ઘણો લાલ થશે.

(૨૧) સુકાં કેસુડાં ૧૦) રતલ લઈ ૧૦) રતલ પાણીમાં ભીંજવી બીજે દિવસ મસળીને નીચોવી લેવાં. પછી તેનો ખાતાળ ચંત્રથી અર્ક કાઢવો. એ અર્ક ૧ થી બે આંસ સવાર સાંજ પીવો, તેથી પ્રમેહ મટે છે.

(૨૨) તણખીયો પ્રમેહ અને પ્રદરમાં પડે જતું હોય તો વાંસકપુર તોલો એક તથા એલચી દાણા તોલો એક, એ બન્ને ખારીક ખાંડી વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તે ચૂર્ણ પલાળી શકે તેટલું ઉત્તમ સુખડનું તેલ નાખી નાની સોપારો જેવી ગોળીઓ કરવી. પછી હમેશાં સવારે ચાર તોલા ઠંડું પાણી તેમાં એક ગોળી કાઢવી અરધો તોલો સાકર નાખી પીઈ જવું.

એ પ્રમાણે ફરી સાંતે પણ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી છ પહો-
રમાં અગ્નિ ઓળી પડી સાત દિવસમાં પ્રમેહ મટે છે. અને
સીંચોને પ્રદરમાં લોહી-પર જણું હોય તેને તે પણ મટે છે. પર્ય
પઉંની રોટલી, ઘઉંવેરની ઢાળ, ઘી અને સાકર ખાવાં.

(૨૩) કીંકલીયા ચોરના દ્વધનું એકજ ટીપું સવા રૂપીયા-
ભાર ધી સાથે ખાવાથી ઇંદ્રીના સર્વ રોગ જાય. જમવામાં ઘી,
સાકર, ચોખા લેવા. આ પ્રયોગ માત્ર એક દિવસ કરવાનો છે.
તેનાથી આઠા થાય તો ગભરાવું નાહ.

(૨૪) મરચીના પાનનો રસ પીવાથી તણખીયો પ્રમેહ.
છ દિવસમાં મટે છે.

(૨૫) લીલા મરચાંના ભથ્થાં ખાવાથી તણખીયો પ્રમેહ મટે છે.

(૨૬) પારો ટાંક દસ લેવો, તેને હળદરના ભુકામાં ખૂબ
લકરી શુદ્ધ કરવો. પછી સિંધવ, કુલાવેલી ફટકડી તથા
દીરાશી એ દરેક ટાંક વીથ વીથ લઈને ત્રણેને ઇંછાં વાટી
હીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં. પછી તેની છુબ્દી કરવી. આ
છુબ્દીની વચમાં પ્રથમનો શુદ્ધ પારો મૂકીને ઉપર અરધી છુબ્દી
હાંદી દેવી. પછી ઓટા ઓઢાના બે માટીના પાટીયા લેવા ને
નોંચના પાટીયામાં પાવાવાળી છુબ્દી મૂકી ઉપર બીજો પાટીયો
ફાંદી તે સંપુટના મીં મળે ત્યાં અડદના લોટથી બરાબર બંધ
કરવું. ધુમાટો ન નીકળે તેની સંભાળ રાખવી. કામ હલે નહી
તે પણ સભાળવું. એવી રીતે મજબૂત કર્યા પછી બીજો દિવસે
ચુલે ચડાવવું. તેની નીચે બોરડીના લાકડાનો દેવતા જળમ-
વેલો બે પાલી ખીચડી ચડે તેવા અગ્નિ ચાર પહોર દેવેલ
અને ઉપરના પાટીયાને દટા રાખવા મટે તેનો ઉપર
પાળીમા પહોળેલાં પોતા મુકથ કરવાં. પછી ઉપરી નાખી
ડ પડે ત્યારે બીજો દિવસે સવામાં ખીંચેથી એક ઉખેડી

ઉપલા હાંડલામાં પારાનો ભૂકો ચાંદી ગયો હોય તે છુદી લેવો. તેમાંથી ચાર વાલ પારાનો ભૂકો તથા લવિંગ એ વાલ, એક વાલ નવત્રી, એક વાલ નયદગ એ બધું વાટી વડલાના દૂધમાં બુવાર જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એક નાગરવેલનાં એ પાનમાં ખાવી. ઉપર ઘઉં, ઘી તથા મોળો ખોરાક લેવો. સાત દિવસ ગોળી ખાવી અને ચૌદ દિવસ સુધી સખત પરહેઝ પાળવી. એ પછી એ મહિના સુધી ગરમ ખાવું નહીં. તેથી જૂનામ જૂનો સકરીયો પ્રમેહ હોય તે પણ મટી જાય છે અને નામદાંર્ષ દૂર કરી કામને વધારે છે.

ઉપદંશ— (ચાંદી-ટાંકી)

પુરુષોના ગુપ્ત દર્દોમાં નામદાંર્ષ, પ્રમેહ આદિ વ્યાધિયોર્ન હકીકત જાણવી ગયા, તે ઉપરાંત ઉપદંશનો વ્યાધિ પણ પુરુષો માટે ત્રાસજનક નીવડે છે. આ વ્યાધિ ચાંદી કે ટાંકીના નામદર્ષ પણ આગમ્ય છે. આ દર્દ મોટા ભાગે પરસ્ત્રી સંગ, સ્વચ્છતાના ખામી કે ગર્ભ પદ્ધતિના અતી ભેવનથી થઈ આવે છે. અને તે કારણે, રોગના અંતરે ઉત્પાદિત ચાંદીના દર્દવાળા તેને છુપાવતા જતા નિવડે છે. ન થાય છે. ધીની વખત મુંવાળા સ્થાન ઉપર કપડાના વલણના કે ખંજવાળવાથી સામાન્ય ફોટકી થઈ આવે છે. કારણે રોગના રૂઢી તેના ઉપચાર ન થવાથી આ ફોટકી વલણના વલણને કારણે બહુ દુર્લભ થઈ જાય છે. આથી દર્દ એ અનાયાસીય ન થઈ જાય. તત્કાલ લગત છે અને તે અનુક્રમે એવી તો આ ફોટકી નીવડે છે કે વલણના યોગ્ય (સાધનું યોગ્ય જવું) પરહેઝ પાળવાના કારણે રોગના અંતરે ઉત્પાદિત ચાંદીના દર્દ અને તેમાંથી કાય

આ દર્દ અનુક્રમે કે આ દર્દના પુરુષના સંગમાં આ વલણના વલણને કારણે બહુ દુર્લભ થઈ જાય તે પરિણામે તેના રોગમાં

(૧૧) સોમલ એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ, દાળચીકણા એક ભાગ, હરતાળ પત્રીની એક ભાગ તે ચારેને ખુબ ખારીક વાટી લઢવાં. પછી કાગદી લીંબુનો રસ દસભાર લઈ તેમાં ગોળી વળે ત્યાં સુધી લઢવું. પછી જીવારના દાણા જેવડી ગોળી વાળી એક ગોળી સવારે એક બપોરે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમાં દેવી. ગોળી ઘણી ગરમી કરે અગર અળ આવે તો અરધો શેર દૂધ પી જવું. આથી મોઢું આવશે નહીં અને અઠવાડીયામાં ચાંદી, પ્રીરંગવાયુ, ગાંઠયો વગેરે મટી જશે. પરહેજમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં.

(૧૨) ચાંદીની વિક્રિયામાંથી વાતરકત કે ચામડીનાં દર્દો થયાં હોય તો લીંબડાની ગળેા અને દીવેલ (એરંડીયું) ડું લાંબી મુદત સેવન કરવાથી લાલ થાય છે.

(૧૩) લીંબડાના પંચાંગનું ચુર્ણ લાંબો વખત સેવન કરવાથી પણ વાતરકતમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૪) કુલાવેલ મોરચુથુ એક તોલો, લાલ ધરાખ જે તોલા અને દાળીયા જે તોલા લઈ તેને એક રસ કરી તેની એકવીથ ગોળી કરી સાત દિવસ પહોંચાડવી. એટલે હુમેશાં સવાર બપોર અને સાંજે અઢેક ગોળી પાણીમાં દેવી.

(૧૫) કાગદી એલચી ડોડા અરધાભાર, તજ અરધાભાર તથા દાલચીકણા એકભાર. એ પ્રમાણે લઈ તજ તથા એલચીને પ્રથમ વાટતાં જીણું થઈ જાય ત્યાંસુધી ખરલ કરવાં. પછી દાલચીકણી નાંખી તેની સાથે ખરલ કરવાં. આ ત્રણ ચીજો એકત્ર થાય એટલે આગલા દહાડાનું વાશી પાણી દવા પલળીને જરા તરતું રહે બેટલું નાંખી ખરલ કરવું અને એક એક તોલાની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક દરદોજ દિવસમાં ત્રણ ભાગે

(૪) એક ભાગ પારો, બે ભાગ લેંસનું ઘી તથા ત્રણ ભાગ કોકમનું ઘી લઈ પ્રથમ પારો અને કોકમનું ઘી ખરબ કરવાં ને પછી લેંસનું ઘી નાખી લઢવું. તેથી તેમાં પારો અદરથ થઈ મલમ તૈયાર થશે. તે મલમ બદ, તથા હાથ પગનાં તળાં ઉપર અને બહાર શરીરની ત્વચા ઉપર જ્યાં ઉપદંશનો વિકાર ફૂટેલ હોય ત્યાં જરા જરા મસળીને ચામડીમાં મારવો. આ મલમ ઉપડતાં ગુમડાંને પણ બેસાડે છે.

(૫) માણસનાં હાડકાંને તેલમાં સાત દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવાં, પછી જેવી રીતે ધૂપેલ તેલ વગેરે કાઢે છે, તેવી રીતે પાતાળચંત્રથી એનું તેલ કાઢવું. આ તેલ લેપ કરવાથી ચાંદી, ભજંદર, ત્રણ, ગરમી, વિસ્ફોટક, પ્રીરંગ વા વગેરે મટે છે અને ઈંગ્રેજ દવા આયડોક્ષિર્મ કરતાં આ ઉપચાર દસગણી શક્તિ ધરાવે છે.

(૬) અંકોલનાં બીજ ઉપર જે બડાં ફેાતરાં હોય તે કાઢીનાંખી તેમાંથી મીંજ નીકળે તેનાં મોઢાં જરા ઘસી નાખી પછી તે બીજાંને કાંસાની થાળીમાં મૂકી તેઓના ઉપર ચણાના લોટનો લેપ કરવો અને પછી તેનાં મોઢાં ઉપર ટંકણખારનો થોડો લેપ કરી તે થાળી સુદ્ધાંત તે બીજાં તડકે મૂકવાથી તેમાંથી તેલ નીકળે છે. આ તેલ ઘારાં ઉપર મૂકવામાં આવે તો નાસુર લગંદર વગેરે દર્દમાં ફાયદો કરે છે. આ તેલનો ગુણ એવો છે કે જે આ તેલમાં ટોઈપણ વૃક્ષ કે વેલીનું બીજ ભીંજવીને વાવવામાં આવે તો એક કલાકમાં ઝાડ તૈયાર થઈને ફળ ફૂલ વગેરે બેસે છે ને હજમત કરાવી માથે આ તેલ લગાડતાં એક કલાકમાં વાગ પણ ઉગી નીકળે છે.

(૭) દોડરો—પારદ સોનાગેરને મેરચુથુ મહી લેઈ,
ગોપીચંદન દર્શિયો, નવનીત સાથે મેજ

અર્થ—પારો, સોનાગેર, મોરચુથુ, ગોપીચંદન અને કોઈ ગળો એ સર્વે એકત્ર કરી માખણમાં ઘુટી તેનો મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ ચાંદા રૂઝવામાં સારો છે.

(૮) ગોળને ગરમ કરી લૂગડાપર ચોપટી પટ્ટી બનાવી પટ્ટી ચાંદા ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે. આ દામમાં જુનો ગોળ ઉત્તમ છે.

(૯) માખણ સો પાણીથી ધોઈ તેમાં કાચો, બોદાર અને મડદાલ રીંગિ સરખે ભાગે મેળવી ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી રૂઝાય છે.

(૧૦) ચાંદીની વિક્રિયાથી રસી જતાં ઈંદ્રીયપર મસા થઈ આવેલા હોય તો બે દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં મોરચુથુ ઘુટવું બાદ ચોથે ભાગે તેમાં ટંકણુખાર નાંખી ટીકડીયો બનાવવી. પછી છાણામાં ટીકડીયો મૂકી બરમ કરવો. ત્યારબાદ એકસો પાણીથી ધોઈ તેમાં એ બરમ નાંખી મલમ બનાવી મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા ગર્ભાઈ જઈ બેસી જશે.

(૧૧) મોરખીંછના ચાંદલાની રાખમાં એક હાથેા મરી (લીખાં) નો વાટેલો ભેગવી ચાંદીનાં ધાસં ઉપર કોરું બમરાવવાથી ચાંદાં રૂઝાઈ જશે.

(૧૨) બિલાડીની બળી જે ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે તે ગોળો આખો રહે તેમ સુકાવા દઈ, સુકાય ત્યારે અંદરથી જાંબુના રંગનો ભૂદી નીકળે તે ડાબલીમાં ભરી રાખવી. પછી જ્યાં ચાંદી થઈ હોય ત્યાં એકજ વાર લગાડવાથી રૂઝાઈ જશે. પ્રથમ ચાંદો ઉપર પોતાનું થુંક આંગળી વતી ચોપડવું પછી આ દવા બમરાવવી. એટલે બીંગડું લઈ ઉખડશે.

(૧૩) ગાજળીયું નામની વનસ્પતિ પાકીને સુકાઈ જાય ત્યારે ખંખેરી તેની કાળી રજ શીશીમાં ભરી મૂકવી. આ રજ ચાંદી

ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે. દાઝયા ઉપર ભભરાવવાથી એકદમ ઠંડક વળે છે. મુંઝારા કે ત્રીદોષમાં જીભ ઉપર જરા જરા મૂકવાથી જીભ ઉપરનો કચરો જતો રહે છે.

(૧૪) શંખજીરું તોલો ૧) કેવડીયો કાથો તોલો ૧) રસ-કપુર તોલો ૧ કાંટાળાં માયાં નંગ ૨) ખૂળ બારીક વાટી કપડાથી ચાળીને એ ભુટ્ટી ચાંદી ઉપર ભભરાવવી; આઠ દિવસમાં આ ભુટ્ટીની અસર બરાબર ન થાય તો મોરથુથુ તોલો ૧ બારીક વાટી એ ભુટ્ટીમાં મેળવવાથી જરા બજતરા થશે, પણ મૂળ બળી જઈ આરામ થશે.

(૧૫) માણસનું હાડકું ખાંડી બારીક ચૂર્ણ વસ્ત્રગાળ કરી ઢોરું ભભરાવવાથી ઘાડું રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૬) દોહરો—મોરથુથુ ઘી ચાર ગણું, હીરા દખખણુ હોય; ચાંદી પર ભભરાવતાં, સહેજે સુખ તું જોય.

અર્થ—હીરાદખણુ તોલો એક અને મોરથુથુની ભસ્મ જે આની ભાર ઘીમાં અગર મધમાં કાલવી ચોપડવાથી ચાંદાં રૂઝાય છે.

(૧૭) ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, આંબળાં) ની ભસ્મ કરી ઘોયેલા ઘીમાં મલમ કરી ચોપડવો.

(૧૮) કાથો, એલચી, સો.પારી અને ચનીકમાળ સરખે ભાગે દરેક તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી ચાંદાં ઉપર ભભરાવવું. અને તેથી કાથદો ન થાય તો તે ચૂર્ણમાં તેડલાજ પ્રમાણમાં કપૂર લેખવી પાણીથી ઘોયેલા ઘીમાં મલમ કરી ચોપડવાથી કાથદો થશે.

(૧૯) એક ભાગ મોરથુથુ, તેથી આડગણુ સો.પારીચંદનમાં મેળવીને ચાંદી ઉપર દાઝવું.

(૨૦) સિંધવ, જેડામધ, હીંગાણાં પાન, હામર, નંગો

ડીથી ઉપદંશ, હરસ, વ્રણ, ભગંદર, ફિરંગવાયુ. વિસ્ફોટક, નાડ
વ્રણ વગેરે પણ જઠમૂળથી જાય છે.

દોહરો.

પારો ગંધક હીંગલો, થુથુને અજમોદ,
રસકપૂર વજ ધુમ્રથી, ચાંદીનાં મુળ ખોલ;
વ્રણ ભગંદર હરસને, વિસ્ફુટક નાડી વ્રણ,
ફિરંગ આદિ બ્યાધિઓ, મટે દિવસમાં ત્રણ.

(૩) હિંગળોક, ગંધક, એલચી, અકલકરો, અને અતિ-
વીખ એ દરેક અકેક પૈસા ભાર લઈ તેના ચૂર્ણની સમભાગે છ
પડી કરવી. આ અકેક પડી દેવતામાં નાખી તેની ધૂમાડી છત્રીશ
કલાકને અંતરે લેવાથી ફેાડાં (ઘારાં) મટે છે.

મોઢું આણવું તથા વાળવું—

ગરમીના દર્દમાં જેમ દવાથી ગરમી મટાડવામાં આવે છે,
તેમ ધૂમાડીથી ગરમી દૂર કરવાના ઉપચાર આપણે ઉપર જોઈ
ગયા. આ ઉપરાંત મોં આણીને ગરમી પણ ઝેરવવામાં આવે છે.
પરંતુ આવે પ્રસંગે કરી પાળવામાં બરાબર સજ્જત રહેવાની જરૂર
છે. કેમકે નહિ તો દાંતને નુકશાન થાય છે, અન્ન પચતું નથી ને
અકડું કાઢતાં ઊંટ પેસવા જેવું થઈ પડે છે.

ઉપાય—કયાલોમલ બે ગ્રેન અને લર્વીંગનો એક દાણો એક
પ્રથમ દિવસે ત્રણ વખત આપવો. પછી ત્રણ દિવસ બળે ગ્રેન
કયાલોમલ અને બળે લર્વીંગ, દરરોજ ત્રણ વાર આપવાં, પછી
બળે ગ્રેન કયાલોમલ અને અકેક લર્વીંગ બે, ત્રણ વખત આપવાં.
પછી ચાર દિવસ કાંઈ દવા ન આપવી. દરદીને દૂધબર અને સાકર
વિનાની કાંઈ ઉપર રાખવો. ચાર દિવસ પછી સાકર સહિત કાંઈ

એવો પ્રસંગ છે કે તેમાં સુયાણી બહુજ ચપળ—સ્વચ્છ અને કાળજી-વાળી જોઈએ. સુવાવડ માટે એટલી તો સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે તેના માટે આગળ એક ખાસ સુવાવડ પ્રકરણ જ બુદ્ધિ પાડવામાં આવશે, એટલે અહીં તે માટે વિશેષ ન લખતાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે—બાળકને જો ચુંક આવે તો તુર્ત વધારણી બે ઘઉં ભાર લઈ તે તેને આહુના રસના ચાર પાંચ ટીપાંમાં વાટીને તેમાં પાંચ ટીપાં પાકું એરડીયું (હીવેલ) મેળવી પાછું દેવું એટલે તેવા ઝેરી મળ રહી ગયા હશે તો નીકળી જશે. અને વધ રાવળનો ભય દુર થશે. આ પ્રયોગ હીકરો કે હીકરી દરેકને માટે એક સરખો અને જરૂરી છે.

ગળથુથી—

બાળક જન્મે છે ત્યારથી છ વાસા સુધી ગળથુથી પાવાનો રીવાજ છે તેનું કારણ એજ છે. કેમકે તેમાં સુવા રૂા ભાર બેલીના દેશી ગોળનું પાણી નવટાંક (ગોળ બુનો હોય તો વધારે સાફ) ઘી રૂા ભાર ઉકાળીને ત્રણ રૂપીયાભાર રહે તે રૂના પુંભડાથી બાળકને ટોવામાં આવે છે, કે જેથી મળ નીકળી જાય. એટલે જો ગળથુથી બરાબર પકાવીને આપી હોય તો પછી આવો મળદોષનો ભય રહેતો નથી.

ઉપાય—આટલું છતાં જો ઉમર લાયક થતાં અંડવૃદ્ધિ થતી જણાય તો—ઈંદ્રવરણીનાં મૂળનું ચુર્ણ તોલો ૩ થી ૬, એરડીયું તોલા ૨ અને ગાયનું દૂધ તોલા ૪ એ ત્રણે ચીજોનું મીશ્રણ કરી આપવાથી તે દર્દ નાબુદ થાય છે. આ દવાનું પ્રમાણ બાળક માટે ત્રણથી પાંચ ટીપાં સવારના એકજ વખત આપવાનું છે અને મોટી ઉમ્મરે તે માપ ઉમ્મરના તથા દર્દના જોરના પ્રમાણમાં વધારવાનું છે. આ દવાની અસર ત્રણ દિવસમાં જ જોવાશે અને

તે છતાં જે તે વીજ દિવસ દેવામાં આવે તેના આ દેવ હવેજ
જનમૂળથી જાય છે. અંદરની મૂળતુ સુદૃઢ પ્રથમ ને જાની
જાર હઈ પછી વધારતાં જવું.

અંદરુદ્ધિનો લેખ—

અંદરુદ્ધિ માટે ઉપર પીવાની દવા જણાવી તે ઉપરાંત જે
વૃષણ વધી જયાં દોષ તેના ઉપર આપકરા માટે નીચે મુજબ
લેખ કરવો.

તરતનો મરેલો તાલો કાઢટો જાગી તેની કાચી રાખ,
તેટલોજ સોધવ અને તેથી જમણું જોરડીયું લપને તેને મિથળુ
કરી ધીમા તારે ખડખડાવી જરા ગરમ ગરમ આપવી દેવું.
તેથી ગમે તેટલું વૃદ્ધું ઠઈ પણ નાશ પામે છે.

અંદરુદ્ધિના લેહ—

અંદરુદ્ધિ (૧) ચરબીના ભરાવાથી (૨) પાણીના ભરાવાથી
(૩) વા (૫વન) ભરાવાથી અને (૪) આંતરડું વધવાથી એમ
ચાર પ્રકારે થાય છે. તેમાં પ્રથમના ત્રણ પ્રકાર માટે ઉપરની દવા
કામની છે, ત્યારે આંતરડું વધવાથી જે અંદરુદ્ધિ થાય છે તેને
સારણ કહે છે. કે જેને માટે પદો રાખવામાં આવે છે. જે
સારણનો દુખાવો થાય તે વધારણીનું પાણી કરીને ચોપડવું. એ
રીતે ત્રણ ચાર વખત ચોપડતાં દુઃખાવો મટે છે. તેમજ દારૂ
હજદરનું ચૂર્ણ તોલો ૦૦૦ હંમેશાં ગોમૂતમાં પીવાથી
ચારણગાંઠ અનુક્રમે મોળી પડી જાય છે.

ધૂમાડી—ઉપરના ચારે પ્રકારના વૃષણ વ્યાધિમાં જોરડી-
ગળીનો બી તેલ સાથે લટીને તેને દેવતા ઉપર નાખવાં, ને તેનો જે
ધૂમાડો નીકળે તે વૃષણને આપવાથી ત્રણ દિવસમાં કાયદો થાય
છે. આવો ધૂમાડો હંમેશાં ત્રણ ચાર વખત દેવાય તે સારું છે.

સ્ત્રીઓના ગુદ અવયવોના બંધારણ એવાં વિચિત્ર હોય છે કે તેને ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આવી કમનસીબ કે મુખી સ્ત્રીઓને ગર્ભપાતના પાપથી બચાવવા માટે કેટલીક ઔષધિઓ એવી છે કે જેના સેવનથી ગર્ભ રહેતો નથી તેમ વૈદ્યક શાસ્ત્રોનો મત છે.

(૧) તાંદળબનાં મૂળ ચોખાના ઘોણ સાથે ઋતુ વખતે ચાર દિવસ પીએ તો ગર્ભ ન રહે. વાંઝણી રહે.

(૨) લીંડીપીંપર વાવડીંગ ટંકણખારતું સમલાગે ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં ઋતુ કાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં સીંધાલુણ અગર વડાગર મીઠાની ગોળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દીવસ ચાર બસુદનાં ફૂલ તથા સાકર ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અંતરાયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દઈ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે—પણ અંતરાય આવવા પહેલાના દિ. ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન ભેઈએ.

(૬) લીંબોળીના તેલતું પોતું ગુદ સ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) બસુદનાં સુકાં ફૂટ ખરલમાં વાટીને ત્રણ દિવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા બુનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૮) બસુદીનાં ફૂલ કાંજમાં (કે જે કાંજ વૈદ્યો ઔષધીનું ખાટું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા બુનો ગોળ ચાણી કરી પીએ તો ગર્ભ ન રહે.

(૯) રૂતુકાળમાં આમલસારો ગંધક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો નો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) શસ્ત્ર પ્રયોગ—ફાંસમાં સંતતિ નહિ ઈચ્છનાર સ્ત્રીઓ ગર્ભ અંડ કઢાવી નાખે છે. આ અંડમાં જમણું અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાણું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વાત અગાઉ વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીજકુલ સંતતિ નહિ ઈચ્છનાર બંને અંડને કઢાવી નાખે છે. જ્યારે કેવળ પુત્રીની ઈચ્છા વાળી બાઇઓ સ્ત્રી અંડ (ડાણું અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રની ઈચ્છાવાળી સ્ત્રીઓ પુત્ર અંડ (જમણું અંડ) કઢાવી નાખે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે કુદરતના કાંચકાની સામે થવું તે દેવી શક્તિ સામે વેર વધારવા જેવો ગુન્હો છે. એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ ક્ષેત્રમાં કોમળ ભાગોને આધાત પહોંચવાથી શરીરમાં વાયુ વધે, રક્તની ગાંઠ બંધાય અને શરદીના દર્દોનો ભય રહે છે. વળી તેની અસર જઠરને પહોંચવાથી મંદાગ્નિ-માથાનો સહજ દુખાવો વગેરે તેને લગતાં પ્રક્રિયા થઈ આવે છે. એટલે પેટ થોળીને પાંસાસૂળ ઉભું કરવું એ સલાહકારક નથી.

દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

ગર્ભરક્ષણ—

મનુષ્ય પ્રકૃતિમાં એક વિચિત્રતા એવી જોવાય છે કે, એક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને જેટલી કાળજીપૂર્વક શ્રમનો લોગ અપાય છે તેટલી તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેની સાચવણુમા દરકાર રહેતી નથી.

સંતતિની અભિલાષાથી પથ્થર એટલા દેવ કરવા પછી કે તન મન ધનના લોગે ઉપચારાદિના સેવનથી પૂર્યોદયે ગર્ભ પ્રાપ્ત થયા પછી તેનું રક્ષણ કરવું અને પ્રસૂતિ માટે કાળજી રાખવી તેમાંજ પૂરતી સંભાળ અને સમજની જરૂર છે. છતાં ઘણી જડેનો ગર્ભસંભાળ અને પ્રસૂતિના નિયમો ન જાણતી હોવાથી કે પછી શરમમાં એવી ભૂલો કરે છે કે જેના પરિણામે સંકટ પોણાસો બાળકો જન્મતાંજ કે જન્મીને એકાદ વર્ષમાં મરણુ શરણુ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઘણી જડેનો, અજ્ઞાન દાર્મગોના હાથે પ્રસવ કરાવવાથી અકાળે કિંમતિ દેહ ખોઈ નાંખે છે. અથવા તો હંમેશની માંદગી બેડારી હયે છે, આવી જડેનોને ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિના અંગે સંભાળ રાખવાને જરૂરી સૂચના આ વિભાગમાં કરવામાં આવશે.

આર્ય શાસ્ત્રો ગર્ભરક્ષણ માટે ઘણું કહી ગયાં છે. એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભસંભાળને ધર્મનું રૂપ આપીને વ્યવહાર ધર્મમાં પ્રથમ સગર્ભા થનાર જડેનોને સંભાળવાનું બની શકે તે માટે પંચમાશી, અધ-હરણી વગેરે પ્રસંગો મુકરર કર્યા છે, કે જેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીને પાંચ મહિનેથી ગર્ભને હાની પહોંચે તેવાં દરણાં—

પાણી કે પ્રતિકુળ અમલી જગ્યાથી દૂર રાખવું. જગી તેને જગવાનું તો વામાં પવન ભટ્ટ કાગળ માખવાની દરજ અમલજવામાં આવે છે. કે તેમની અગ્નિ દેવો, અગ્નિ દાદો (વાણી) કે કુપરજીવોના કાળા પી ન જાય.

ગર્ભવંતી મૌને કંઈ ખીનું શારીરિક દર્દ થઈ આવે તો તેના માટે ઉપચાર શાશ્વ પવન ખામ્ય છુદ્ડાવે છે. કેમકે ગર્ભવંતી જોના રક્ત પ્રાણને બાળકના પ્રાણવ.સુ આધે નીકળે તો અનર્થ છે. જોટલે કુમળું પુષ્પ નવ પડલવિત રહે તેવા મૃદુ ઉપચારો ગર્ભવ-તીને માટે ધનવંતરીઓએ નોંધી રાખ્યા છે અને કુદરતે પણ તેવા સાદા ઉપચારોથી ગર્ભવતી બાળને આરામ થઈ બાળ તેની ઉદાર મદદ કરવાને કાગળ રાખી દોષ તેમ જોવાય છે.

દોષશુદ્ધિ સાથે બાળની ઉગ્મર ગર્ભને પારવ કરવાને યોગ્ય થાય, બીજક શુદ્ધિનો સદયોગ થાય ને પ્રગટીત સંતતિને અનુ-કુળ વર્તનથી ધર્મપ્રેમ રાખીને આવાં સ્ત્રી પુરુષના સ્નેહ ભવનનો સદયોગ થાય ત્યારે ગર્ભબીજ જંધાય છે.

ગર્ભનો ભવનક્રમ અને તેનું બાવિચરિત્ર માત્રાપના દ્વાયમાં છે; જોટલે આવા પ્રસંગે શુદ્ધ ભાવના, ઉદાસ, સત્સમાગમ અને સચ્ચાચિત્રનો જોટલો વિકાસ હશે તેટલા પ્રભાવમાં સંત-તિનુ ચારિત્ર ઉચ્ચ પડાયે. બોરડીનાં બી વાળી આંબાની આશા રાખવી તે કુદરતની મશ્કરી કરવા જેવું છે.

ગર્ભ રહેવાનાં ચિન્હો—

અંતરાય પછી ઋતુસ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા બાદ યોગ્ય સમયે યોગ્ય કાળભૂમી થયન ચિકિત્સાનો ખ્યાલ રાખીને પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિની ઇચ્છાને અનુકુળ વિધિ જાળવીને ઠેવળ ઋતુ દાનની પવિત્ર ભાવનાથી ઋતુદાન દેવાથી ગર્ભબીજક ગર્ભા-શયમાંસ્થિર થાય છે.

આ બળર કોઈક ચાલાક સ્ત્રીઓને તુર્ત પડે છે. પરંતુ મોટા ભાગે જેમ જેમ વખત વીતતો જઈ ગર્ભ બંધાય છે, તેમ તેમ તેની ખાત્રી થાય છે. કેમકે બીજકમાં પ્રાણ વાયુ છતાં ધીમે ધીમે બાળકનો દેહચિંડ બંધાવા માંડી ચાર મહિને (સોળ સપ્તાહ વીત્યે) બાળક ફરકે ત્યારે માતાને બાળકનો પ્રાણવાયુ સંચરવાનું ભાન થાય છે. તે પછી અતુકમે અવયવો વૃદ્ધિમત્ થવા લાગે છે, પેટ પ્રકુલિત થઈ ડુંટી ઉપર આવતી જણાય છે, સ્તન વિકાસ પામી ડીંટડીની આસપાસનો ભાગ શ્યામરંગી થવા લાગે છે, દોહલા (વાસના) ઉત્પન્ન થાય છે, અંગોપાંગ વિકાસને પામતાં દેખાય છે અને મન ચંચળ બને છે. * એટલે ગર્ભ રહ્યો છે તેમ ખાત્રી થાય છે.

ત્રણ મહિને ગર્ભપતન—

અહીં એક એવી અગત્યની વાત કહેવાની પ્રાપ્ત થાય છે કે જેનો ખ્યાલ બહુ થોડાને હોય છે. કેમકે ત્રણ મહિના સુધી તો સ્ત્રી સગર્ભા છે કે અંતરાયની મુદત લંબાણી છે તેવી શંકામાં જ રહેવાય છે અને વાત પણ ખરી છે કે ઉપર આપણે જે ગર્ભને ક્રિયામાં સુકાવાનો કાળ ચાર માસનો બતાવ્યો છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના સુધી અચોક્કસ રહેવાને કારણ છે; છતાં એ સમયમાં ગર્ભ રહેલ સ્ત્રી માટે બેદરકાર રહેવું એ ભુલ કરીને રોવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેલા પછી ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભ વતી સ્ત્રી માટે બહુ નાણુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભબીજની સ્થિતિ બહુ કોમળ હોય છે. એટલે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનો પરપોટો સહેજ

* ઇચ્છિત પ્રજોત્પત્તિ, ઋતુદાનનો વિધિ, ગર્ભવૃદ્ધિના ચિન્હો, પુત્ર હશે કે પુત્રી તેનાં લક્ષણો તથા ગર્ભરક્ષણના નિયમો માટે વિસ્તારથી હકીકત બોધ્યે તો મહિલા મહોદય ભાગ ૧ લો જુઓ.

લોહીના ઘટવાથી કે વાયુ આદિ જૂદાં જૂદાં કારણોથી ઋતુ લંબા-
ય છે એ પ્રસંગે વાધુ ચઢ્યો કહેવાય છે. એટલે અંતરાય લંબાતાં
તે સ્ત્રીને વાધુ ચઢ્યો છે કે ગર્ભ છે તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ લાગે
ત્યાંસુધી જરા કાળજીથી વર્તવું સાડું છે. અને તેમ છતાં વાધુના
કારણથી ઋતુ લંબાયેલ હોય તો દોઢ બે મહીને કે વધુ ઓછા
વખતે ઋતુ આવે ત્યારે વાધુનું કારણ સમજી નિરાશ ન થતાં તેનાં
કારણ શોધી તે વ્યાધિ અજસાવવાને ઉપચાર કરવા ભલામણ છે.

લાંમના મહિના.

ઉપર જે ઋતુ પછી બીજકની પ્રાપ્તિનો સમય ગણવાને
જણાવ્યું છે તે સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓને ઋતુ દેખાયા વિના
મહીના રહે છે. એટલે સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિત રહેતી
હોય કે વાધુનો ચઢાવો હોય તેમાં એકાએક ઋતુ દેખાયા વિના
કમળમાં રજા પ્રાપ્તિ થઈ હોય તેવા સંયોગોમાં બીજક સ્થિર
થઈ ગર્ભનો સહયોગ થવા પામે છે. તેને લાંમના મહિના
કહેવાય છે. આવા પ્રસંગે મુદતનો ખ્યાલ ન રહેવાથી ઋતુથી
મહિના ગણવા જતાં સાડાનવ મહિને પ્રસવ ન થાય એટલે
ગભરાવાને કારણ નથી.

આ ઉપરાંત કેટલીક સ્ત્રીઓને બહાલી સંતતિનું મરણ થતાં
હૃદય ઉપર જે આઘાત થયો હોય છે તેવા પ્રસંગમાં કુદરત બ્રહ્મ
તેના દુઃખનું નિવારણ કરતી હોય તેમ ગર્ભ રહી જાય છે. આવા
પ્રસંગે ઋતુકાળ કે તેના ધોરણનો નિયમ રહેતો નથી માટે
આવાં કારણોમાં પણ લાંમના મહિનાનો ખ્યાલ રાખવાની
જરૂર છે.

ગર્ભિણી ને ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય સૂચના—

(૧) ગર્ભિણીને બરાબર ખુલાસાથી હમેશાં ઝાડો ઉતરતો

એ તેમ કરવું, તેને કોઈની કબજામાં રહે તે સારું નથી. જે બારેવાઈ સીને હોય હમેશાં કબજામાં રાખવો જોઈ છે એટલે જેને ખુલાસાથી સાફ દસ્તાવેજો નથી, તે પ્રસવ વાળને રોગ સાથે ને બાળકનું માથું જડી જવાર આવે ચાલું નથી. કેમકે મળેલો કચરો બરખાં નહીં, બાળકનું માથું જવાર આવવાનો રસ્તો પૂરાઈ અથવા દોઢાઈ રહેવાનો સંભવ રહે છે. તે કિંવાય કોઈની કબજામાંથી દોઢાઈવાળી સીના શરીરમાં ભેદ રહેતું નથી, તેને સારી જુગ લાગતી નથી, જનકે પ્રકાશનું અમુખ કાચ છે. વળી પ્રસવ થયા પછી પેટની ખીટા થાય છે. માટે જો કોઈની કબજામાં રાખે તો એરંદીયાનો જુલાળ જે દસ્તાવેજ તેટલો દેવા દીક છે. બીજે કોઈ પણ જુલાળ આપવો નહિ. વધારે દસ્તાવેજ તેવા જુલાળ આપ્યાથી દસ્તાવેજ થવાનો સંભવ રહે છે, માટે જો સામાન્ય કબજામાં જગાપતો પાયેરકે દોઢ પાયેર તરમ દૂધની સાથે એરંદીયું તોવા અરધાથી એક ભેગવીને પાવું અને જો હમેશની એવી કબજામાં હોય તો તેને નાસ્તાની સાથે નિયમ રાખીને રાજ સારાં પાકાં પોપૈયાં ખાવાને આપવાં, તેનાથી તેને જાડાની કબજામાં મળી જશે, એટલું જ નહિ પણ એનાથી શરીર પણ સારું પુષ્ટ થઈ જશે, અને લોહી પણ ચોખ્ખું થશે. યાદ રાખવું કે કાચું પોપૈયું જહુજ નુકસાન કરે છે.

૨. ગર્ભવાળી સીને રાજ ખુલાસાથી જેમ સાફ આડો ઉતરવાની જરૂર છે, તેમજ રાજ છૂટથી પિસાજ થવાની પણ જરૂર છે. જે બારેવાઈ સીને હમેશાં જાડા અને પિસાજનો સારો ખુલાસો હોય, તેને પ્રસવની વેળાએ જલ્પતરની સરલતા રહે છે.

મુદે જાડાની કબજામાં તના કરતાં પણ પેશાબ કમતી થાય એ વધારે દોષવાળું છે. કેમકે પેશાબ કમી થાય તો બોરાકનાં બેરી તત્વો શરીરની અંદર જ રહી જાય. ને પૂરા દહાડે પ્રસવ વેદના

શરૂ થતાં જ એકાએક વાઇવાળા રોગીને જેમ તાણ થાય છે તેમ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પણ તાણ થઇ આવે છે.

આડો પેશાબ કમી થવાનું કારણ ઘણાં લાગે એવું છે કે ગર્ભ રહ્યા બાદ જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે, તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટું થતાં આસપાસના અવયવો ઉપર દબાણ થાય છે, અને છોડ જેમ જેમ વધે છે, તેમ તેમ પેટની અંદરનાં સઘળાં આંતરડાં ઉપર બોલે વધે છે. માટે જો પેશાબ કમી થતો જણાય તો બરફ નાંખીને ખૂબ ઠંડું કરેલું પાણી રોજ ત્રણ ગ્લાસ જેટલું પીવું કે જેથી પેશાબ ખુલાસાથી થશે. પણ પોષ કે મહા મહિનામાં પાણીજ બરફ જેવું હોય ત્યારે એટલું તેવું ઠંડું પાણી પીધાથી પણ કામ ચાલે છે. તથા જે ઠંડાણે બરફ મળી શકતો ન હોય, કે તેવા ગર્ભ માટે સગવડ ન હોય તેમણે કાચું એટલે ગરમ કર્યા વિનાનું દૂધ અને પાણી સરળે લાગે મેળવીને રોજ સવારે અને સાંજે એક વાટકી પીવું, જેથી પેશાબ ખુલાસાથી અને સહેલાઈથી થાય છે. આ ઉપરાંત સુરોખાર પાણીમાં વાટકી ઠંડી ઉપર લેપ કરવાથી પણ પેશાબ છૂટે છે.

કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને આડા અને પેશાબના ખુલાસા પેઠે પરસેવો પાણી છૂટથી જવાની જરૂર છે. માટે શરીરને બરાબર સાફસૂક રાખવું, તમજ ટાઢના દિવસોમાં પૂરતાં લૂગડાં લત્તાં પહેરી આવી ને શરીરનું ટાઢથી રક્ષણ કરવું. ચોમાસામાં વરસાદના પાણીથી પલળવું નહિ, અને ગમે તે કારણ વચ્ચે પણ ખૂબ ઠંડો પવન શરીરે લાગવા દેવો નહિ.

કેમકે શરીરને સાફસૂક રાખ્યાથી અને ઠંડો પવન અથવા હીમ, આકળ શરીરે નહિ લાગ્યાથી, ચોદ આની રોગથી બચી શકાય છે. કફ, ઉધરસ, વાયુ, તાવ, પેટની પીડા, ગળામાં વેદન

અને સુકે, જો બધા રોગથી બચવું હોય તો ઉપર પ્રમાણે ચરદી-
થી બચવાને કાળજી રાખવા જરૂર છે.

(૪) પહેરવાનાં કપડાં બરાબર સાફસૂક રાખવાં, તેમજ ગર્ભ-
વાળી સ્ત્રીએ જૂન દીલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. વળી કોઈ પણ
કપડું જરા પણ લીનું ન હોય તે માંટે ખાસ કાળજી રાખવી.
અને વહેલી નદીમાં સામે પ્રવાહે બેસી નહાવું નહિ.

(૫) ગર્ભવંતિયે બહુ પરિશ્રમ કરવો નહિ. તેમજ છેકે બેસી
પંચુ ન રહેવું. બેસાડે થવાથી તો શરીર હરામ હાડકાંનું થઈ જઈ
જવું ત્યાં દુઃખ પામે છે, જે સ્ત્રી ગર્ભ રદ્યા પછી. બરાબર નિયમિત
પરિશ્રમ કરતી રહે છે, તે હમેશાં સુખ સ્વંતીમાં રહે છે, તેના પેટ
માંનું છોકરું પણ સાલું તાલું રહે છે અને જલ્દી વખતે કષ્ટાતી
નથી. ઘરનાં નિયમિત કામ કરે તેને પછી બીજો શ્રમ કરવાની કરી
જરૂર નથી. પણ જેઓને ત્યાં કામ કરનાર નોકર-ચાકર હોય છે
તેઓએ શરીરને કસતાં રહેવું જોઈએ. નહિ તો જલ્દી વખતે
નોકર-ચાકર કામમાં બાવી શકતાં નથી. ને તાણખેંચ કરીને જલ્દી-
યા સિવાય તેના છુટાછેડા થઈ શકતા નથી. એવા કારણથીજ
ગૃહસ્થ લોકોની વડુ દોકરીઓના કરતાં ગરીબ લોકોની વડુ દીક-
રીઓ જલ્દી વખતે બહુ બોલી કષાય છે.

(૬) કોઈ સ્ત્રીના પેટની ચામડી દીલી-જલ્દી રહે છે. તેની
સ્ત્રીને દહાડા રહે છે ત્યારે તેનું પેટ બલી પડે છે. અને એમ પેટ
બલી પડ્યાથી તેને પીડા જેવું થાય છે. તેથી જો ચામડી દીલી હોય
તો એક લગાવતી તેના પેટના-જલ્દતા ભાગને-ઉંચકીને બાંધી
રાખવો કે જેથી પછી કશું કષ્ટ નહિ પડે. વળી કોઈ કોઈ પેલેડી
બારેવાઈ સ્ત્રીનું પેટ જેમ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ તેના પે-
ટની ચામડી તણાઈને ચિરાઈ જતી હોય એમ યાદ કરે છે. એથી
પણ તેને બહુ દુઃખ થાય છે. જો કે આવા ખેંચાણથી કરો. વાંધો

નથી; પરંતુ તેવી સ્ત્રીના માનસિક આરામને માટે જરા કોપરેલ તેલ હથેળીમાં લઈને આસ્તે આસ્તે પોચે હાથે પેટ ઉપર લગાડી દેવું કે જેથી તેવી સ્ત્રીના પેટ ઉપર થતાં ખેંચાણની પીડા મટી જાય. અને જો કદાચ થાનમાં બહુ પીડા થાય-ધાવણ ભરાયાથી કાંટું કાંટું થઈ પીડા કરે-તો પણ કોપરેલ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર માલિસ કરવું સારું છે.

(૭) ભારેવાઈ સ્ત્રીને કોઈ ઠેકાણે એકલી જવા દેવી નહિ. કેમકે તેનું મન ચંચળ રહેવાથી વખતે જહીને ઝગડકી જાય તો તેથી પેટમાંના ગર્ભની ખરાબી થાય છે. વળી જે ઠેકાણે ચેપી રોગ હોય, તેવે ઠેકાણે પણ જવું નહિ. શીતળા, ચોરી, બળિયા ક્ષય, દમ, જેવા રોગવાળાની પાસે જવાથી અથવા તેનો સ્પર્શ-સ્પર્શ કર્યાથી સારા સાબળ માણસને પણ એ રોગ થાય છે. તો ગર્ભવંતિ સ્ત્રીના કોમળ દેહને તેની અસર થતાં કેટલીવાર લાગે? વળી તેવા સ્પર્શથી જો શીતળા નીકળે તો ગર્ભવાળી સ્ત્રી કદિ કોઈપણ પ્રકારે બચી જાય, તો પણ તેના પેટમાંનું બાળક બચવાનો સંભવ થોડો છે, માટે આવા ચેપી રોગોના સ્પર્શથી દૂર રહેવું એ સલાહકારક છે.

(૮) કેટલીક સ્ત્રીને જે દિવસે ગર્ભ રહ્યો હોય તેજ દિવસોમાં દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસ અટકાવ આવવાના જેવું શરીરને અનુભવ થતું રહે છે. ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ એ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી. પણ એવે વખતે બરાબર સાચવીને એ ત્રણ-ચાર દિવસ કાઢવામાં ન આવે તો ગર્ભ પાત થઈ જાય છે. માટે ગર્ભ રહ્યાના વખતનો ખ્યાલ લાવી દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસ વધારે ચાલવું કે હર-હર કરવું નહિ, અથવા વધારે શ્રમ પહોંચે, મહેનત પડે, એવું કામ-કાજ કરવું નહિ. અને ગરમ મસાલા કે માદક પદાર્થ ખાવા નહીં અને ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓ મહિને

મહિને (અટકાવને વખતે) બાધકની પીડા ભોગવ્યા કરતી હોય, તેમણે ગર્ભ રહે એ સમયે વિશેષ સાવધાનીથી રહેવું જોઈએ. કેમકે સહેજસાજ કારણથી પણ એ વખતે એના જેવો પીડા થઈ જાય છે. અને તે પછી ગર્ભનો નાશ કરે છે, ત્યારે શાંત પડે છે. માટે ગર્ભ રક્ષામિથાનમાં પણ યત્ન કાળનો સમય સંજ્ઞાથી પસાર થાય તેમ કાળજી રાખવી સારી છે.

ગર્ભાશુની એરોક—

ગર્ભવંતિ સ્ત્રીઓએ ખાવાપીવામાં જે એરોક સહેવાઈથી થયી શકે તેવો સાદો અને પૌષ્ટિક હોવો. દૂધ, દાટલી, ભાત, દુરની કે મગની દાળ, દુધી વગેરે રસદાર શાક એ એરોક સાદો, બળકારક અને પચી જાય તેવો છે. દાળભાતની સાથે સારા પાકા લીંબુની એકાદ ચીર સહે તેને આપવી સારી છે. બાકી ગરમાગરમ મથાલાને કમકમાટ ચટણી રાધતાં ગર્ભવતીને ખાવાં હિતકર નથી. એટલુંજ નહિ પણ જે પચ્ય એરોક હોવો તે પણ સારી પેઠે ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવો. કેમકે ઉતાવળે ખાધાથી વખતે અંતરવાય જાય છે, કે સહેલથી પચતું નથી, ને પાચન નહિ થયાથી પેટની પીડા થઈ કદાચ પ્રસવવેદના જેવું દુઃખ પણ થઈ આવે છે.

ખાતી વખતે વારંવાર અથવા ખાંધ ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીધાથી ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે. અને અગ્નિમંદ પડી જાય છે, માટે ખાંધ ઉઠ્યા પછી થોડો વખત જવા દઈ પાણી પીવું સારું છે. જેનાથી છેક ન રહી ચકાય, તેણેજ એ નિમયનો ભંગ કરવો, એટલે ન છૂટકે પાણી પીવું, પરંતુ ખાતાં ખાતાં અથવા ખાંધ ઉઠીને ગટગટ કરીને પુષ્કળ પાણી ઢીચવું નહિ.

ખાંધ ઉઠીને તરતજ કામકાજ માટે ન દોડતાં જરાવાર વિ-

સામો ખાવો. જંમ્યા પછી વિસામો ખાધાથી ખોરાક પચવામાં અમુકુળતા વધે છે, પરંતુ આવા આરામનો અર્થ દિવસે ખાઈને ઉઘવા માંડવું એવો થતો નથી; કેમકે દિવસે ખાઈને ઉઘાથી તો શરીર કરમોડાયા કરે છે—ભાંગ્યા તૂટ્યા જેવું—આળસ ભરેલા જેવું થઈ જાય છે, કાંઈ કામકાજ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને રાત્રે સારી ઉંઘ ન આવવાથી ખોરાકનું પાચન પણ ઠીક થતું નથી.

ભારેવાઈ સ્ત્રીઓને સારાં સારાં મિઠાન—મલીદા વિગેરે ભારે ચીજો ખુબ ખવરાવવાથી સુસ્તી થાય છે. તેમ મોડી રાત્રે ખવરાવવું એ પણ સારું નથી.

કોઈ કોઈ ગર્ભવંતીને સવારમાં ઉઠે કે તરતજ ખુબ ભૂખ લાગે છે જો એમ થતું હોય તો પેટમાં પીડા ન કરે એવું કંઈ ખાવાને તેને આપવું; કેમકે ભુખી રાખવાથી પણ નુકશાન થાય છે. માટે વધારે ઠીક એ છે કે સવારે ઉઠતી વખતે જો શરીર ભાંગ્યા તૂટ્યા જેવું જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠતાંજ તુર્ત મોં સાફ કરી ગરમ કરેલું દૂધ પી લેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભ છતાં વૃત્ત ઉપવાસ કરે છે તે ગર્ભને પીડા રૂપ નીવડે છે. કેમકે તેથી ગર્ભના પોષણમાં ક્ષતિ થાય છે.

સુગર્ભા સ્ત્રીનાં દર્દો અને ઉપાયો—

અશક્તિ—ભારેવાઈ સ્ત્રીને જેમ જેમ ગર્ભવૃદ્ધિ પામતો જાય છે તેમ તેમ જડર, આંતરડાં વગેરે પેટના અવયવો ઉપર દબાણ થવાથી દબાણના પ્રમાણમાં સામાન્ય રીતે સુસ્તી જણાય છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપચાર કરવા જેવા છે.

(૧) ખોરાકમ. વિશેષ કરીને ગાયનું કે બકરીનું દૂધ ઉપયોગમાં લેવું.

(૨) સુંઠની બુદ્ધિ જે આની ભારલઈ ગોળ તથા ધીમાં ખાવી.

(૩) સુંઠ તોલો ૩ કટકા કરી દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળવા,
અને પાણી જળી જાય એટલે જરા સાકર નાંખી પાવું.

(૪) સગર્ભા સોને કોઠે ગરમી રહેતી હોય કે મોં આવી
જતું હોય અથવા છાતીમાં બુંખ્યા દાહ ચતો હોય તો સુંઠને
ખડલે જેઠીમધનાં મૂળ ઉપર પ્રમાણે દૂધ પાણીમાં ઉકાળી પાવું.

(૫) આંસોઠ (અંધગંધા) તોલો અરધાથી એક સુધી
પાણીમાં ઉકાળીને મધ તથા સાકર નાંખી પીવું.

(૬) ગળોસત્વ, એકથી જે વાલ દૂધમાં પીવું.

(૭) આંકાની કમણ્યાત હોય તો ત્રીફળાંતું ચૂર્ણ જે આની
ભાર લઈ સાકરમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૮) ચ્યવનપ્રાસાવલેહ (જીવન) એકેક તોલો સવારે
તથા સાંજે હમિયાં લેવું. જેથી હસ્તનો ખુલાસો થશે, શરીરમાં
જાગૃતિ રહેશે અને ગર્ભને પોષણ મળશે.

તાવ—ગર્ભવંતીને અશક્તિમાંથી કે ખાવાદેરથી કેટલીકને
જીર્ણ જવર કે વિશેષ તાવનો ઉપદ્રવ થઈ જાય છે, આવે પ્રસંગે
નીચેના ઉપાયો કરવા જેવા છે.

(૧) બકરીનું દૂધ પાચેર લઈ પાચેર પાણી મેળવી
તેમાં સુંઠ ૧ભાર તથા જેઠીમધનાં મૂળ એક ભારના કટકા કરીને
નાંખી ઉકાળવું. અને જ્યારે પાણી જળી જઈ દૂધ રહે ત્યારે
જરા સાકર નાંખીને પાવું.

(૨) જેઠીમધ, રતાજલી, સુંઠમીવાળો, ઉપલેટ તથા પચક
એ દરેક એકેક તોલો લઈ તેને એક ચેર પાણીમાં ધીમે તાપે
ઉકાળતાં પાચેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી જરા ઠંડવા દઈ, પછી
મધ તોલો ૦૫ સાકર તોલો ૦૧ નાંખી જે જાગે સવાર સાંજ પાવું.

(૩) કાળીધરાખ, પન્નક, સુગંધીવાળો, ગરણીનાં મૂળ, રાત્રીસુખડ (રતાંજળી), ઉપલસરી, આંબળાં તથા જેઠીમધનાં મૂળ સમભાગે લઈ તેનો ક્વાથ ઉપર મુજબ કરી પાવાથી પીતજવર મટે છે.

(૪) જીર્ણજવર કે તપારો રહેતો હોય તો જેઠીમધની આ બકરીના દુધ અને પાણીમાં પકાવીને સાકર નાખી દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવી. ગરમ પ્રકૃતિને આ પ્રયોગ સારો છે.

(૫) ટાઢીયો તાવ હોય તો ગર્ભવતી સ્ત્રીને કવીનાઇન કે સોમલ જેવી દવા આપવી નહિ. પણ સુંકે અરથો તોલો લઈ તેના બારીક કટકા કરી દૂધ તથા પાણી સાથે પકાવી સાકર નાખી આ દેવી. આ પ્રયોગ વાયુ તથા શરદ પ્રકૃતિમાં સાફ કામ કરે છે. અને જીર્ણજવર કે વિશમ જવર ખરી જઈ શક્તિ આપે છે.

(૬) શેકેલા કાંચકાનો ગર્ભ અને તીખાં સમ ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ખમે વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે પાવું. આ દવા કવીનાઇનનો ગરજ સારો છે.

ઝાડો—(અતિસાર) હોય તો (૧) બીલીનો ગર્ભ, જાયફળ અને મરડાશીંગીનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી બે આની સાર સવાર સાંજ પાણી સાથે આપવું.

(૨) આંખો અને જાંઘડો એ બન્ને વૃક્ષની અથવા તે પૈકી એકની અંતરજાડનો ક્વાથ (ઉકાળો) કરવો. અને શાળ સંકેતરો આખ.) નાં ધણી શેકાની તેનો હોટ તથા સાકરનાં સહવાની તે ક્વાથના પાણીમાં લાકુટી વાળી સવાર સાંજ અડેક દેવથી સંવહનના રથ ન મુખી પહોંચેલા જાડાને પણ દાયદો કરે છે.

સૂત્રકુણી—જણાવે તો કદાગત, ઈંદ્રજવ, રતાંજલી, જેઠીમધ, લોદર, મુક, બીલીનોગર્ભ, મગ્ગ અને અતિવિષની



કાચલી તથા સાકરનું ચૂર્ણ દરેક સમભાગે લઈ પાવું. અને જો જરૂર પડે તો કાળજી ઉપર રાઈની પટ્ટી મારવી. પણ તે બળવા માંડે ત્યારે ઉજેલી લઈ ત્યાં તેલ કે ઘીની આંગળી ચોપડી દેવી. ઉલટી રહે ત્યાંસુધી હળવો ખોરાક દેવો. અથવા દૂધ કે કાંજીથી ચલાવવું.

મંદાગ્નિ—(અરૂચી) જણાય તો લવીંગનો ઉકાળો મધ નાખીને આપવો.

કોલેરા—જેવું જણાય તો, (૧) સુંઠ તથા ખીલીનાં મૂળનો ઉકાળો કરી પાવો.

(૨) તજ, એલચી તથા સુંઠનું સમભાગે ચૂર્ણ કરીને તે ફાકી બે આનીથી પાવલીભાર આરામ થતાં સુધી ચાર ચાર કલાકે આપવી.

(૩) હરડેદળ, સુંઠ, તથા સાણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી ફાકી આપવી.

(૪) ફાલીનો તથા સુંઠ નાખીને પકાવેલી ચા આપવી.

શૂળ—(૧) ગોખરૂં, જેઠીમધ હીંગ અને ઘરાખનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

(૨) સુંઠનો ઉકાળો કરી એરંડીયા સાથે દેવો.

(૩) હિંગાચકની ફાકી આપવી.

૪) શૂળ આવતું હોય તે ભાગ ઉપર હીંગને પાણીમાં પલાળીને તેપાતળું પાણી ચોપડવું.

સોના—શરીર ઉપર સોના જણાય તો—

(૧) ચાહુરૂં, ખાંડનું બુરું અને કડું સમભાગે લઈ તેને ઉકાળો કરીને સવારમાં જ દેવો.

(૨) પાણી જાટોડીનું મળ પાણીમાં વાટીને પાતું. અને તેને ધસીને સોજા ઉપર ચોપડવું.

(૩) જોરડીનું આપી જાટાને પુલાસે કરવે.

(૪) જાવળીનાં પાનનો રસ કદી સોજા ઉપર ચોપડવો.

(૫) અસિદનાં મૂળ ગોમૂત સાથે વાટી સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૬) કેસરને પાણીમાં જાગી પેટ ઉપર જાંધવાં કે નેથી પેથાજ પુલાસે જઈ સોજા મોળા પડશે.

રેફતઆવ—કેટલીક સ્ત્રીને ગર્ભ છતાં અટકાવ પેટે રક્ત-
ાવનો વ્યાધિ થઈ આવે છે. આ રહનો છૂત ઉપાય કરવો,
મકે નહિ તો લાંબે ગાળે તેમાંથી કમુપાવડ થવાનો ભય રહેછ.

(૧) તંદળજાનાં મૂળનો રસ ચોખાના ધોણ સાથે પાવે.

(૨) સો પાણીથી પોએલું થી ચરીરે ચોપડવું, કે નેથી તપેલું લોહી શાંત થઈ રક્તસાવને અટકાવી શકે.

વ્યવસાતિસાર—તાવની સાથે ગાડા હોય તો—

(૧) મણક, જેઠીમધ અને લોહરનું ચૂર્ણ સાકરમાં આપવું.

(૨) કડાછાલ, ઇંદજવ, કાગીપાટ, કલુંભો અંતિવિપની
કળી, એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બે વાલથી ચાર વાલ
અથવાર કલાકે મધમાં ચટાડવું.

મોં આવવું—વારંવાર મોં આવી જવું હોય તથા સાથે ગાડા
અને પડછલી આવી જતી હોય તો, (૧)એલચી, સાકર, ગોખર,

ખેરસાર, કાયફળ, કાકડારીંગી, કેસર, ભીમસેનીજરાસ, આંખળાં,
મોચરસ, હરદેહળ, મુંઠ, પીપરીમુળ, જાયફળ, શેમજાની
અંતરછાલ, બેરાંની છાલ, પીપર, વીળાં તથા લવંગ એ દરેક
અરધા અરધા તોલો અને કાચો કેવડીયો એક તોલો લઈ એ

પ્રાપ્ત જવેલ તેથી છાતીની ચાંદી, મેં આવડું, ધાત જતી હોય, જિના તબગરમી વગેરે રાગમાં પણ ફાયદો થાય છે.

અગ્રસુપીત—ખાટા અને છારીયા જોડકાર આવે અને છાતીથી ગળાગુપ્તી બગતું હોય તેમ લાગે તો તેમાં ખોરાક હળવો કે કમતી કરી નાખવો, કે થોડો ભુખ ખેંચીને પાણી ઉપર રહેવું. અથવા નવશેકું પાણી કરી અનુક્રમે ચાર પાંચ ખાતા પી જવું. જોટલે ઉભટી થઈને આરામ થઈ જશે, કે નહિ પથેલો ખોરાક પાણીથી જોગળી અડવાટે સાફ થઈ જશે. આ ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો પણ આવે પ્રસંગે ફાયદાકારક જણાયા છે.

(૧) કળીચૂનો રૂઢા બાર લખ તેને બે ચેર પાણીમાં પલાળી તેનું નીતરેઈ પાણી (આથ), સીંધુનો રસ તોડો બા તથા સાલખાર તોડો બા એ ત્રણે મેગવીને હીવસમાં ત્રણ ભાગે પાવું.

(૨) કાળીધરાખ તોડા કે, સીંધાલુણ છ આની બાર તથા સાંકર તોડો પોલો ખરસ કરીને તેની ત્રણ ગોળી વાગી સવાર ખપોર સાંજ આપવી.

મૂર્છા—(હીસ્ટ્રીયા) ભારેવાઈ સીને મગજની નળગાઈથી કે છાતિ ભાંસાવાથી મૂર્છા આવે છે, અને કેટલીક વખત વાયુના પ્રકોપથી મૂર્છા આવી જાય છે તેને હીસ્ટ્રીયાના નામથી પણ જોખાય છે. આવે પ્રસંગે મૂર્છા આવનાર બાઈને શાંત રીતે નીચે સુવરાવી દેવી, આ વખતે માથું નીચે રહે તેમ લાળ રાખવો. જોર-ડામાં હવા બા આવ કરો ચક્રે તેમ બારી બારણાં ખુલા રાખવાં અને મેં ઉપર થોડું ઠંડું પાણી છાંટ છાંટ કરવું. જોટલે શુદ્ધિ આવી જશે તે પછી તેને મગજની નળગાઈ કે છાતીના સુંબરાતું જે કારણ જણાય તેના ઉપાય કરવા. અને આવી સીને ભય, ચિંતા, શોક કે દોષ થાય તેવા પ્રસંગોથી દૂર રાખવી. ઉભગરો કરવા દેવો.

નહિ. નાટક-તમાસા કે જે બનાવોથી મન ઉપર માડી અસર થાય તે જોવા જવું નહિ. આ, કોપ્રી કે દારૂ જેવા માદક પીણાં ન પીવાં અને ઉષ્ણ તથા કંકરક પદાર્થો ન ખાવા.

નિદ્રા—ગર્ભવંતિને શાંત અને પુરી નિદ્રાની જરૂર છે. માનવ નિયમિત સ્નાન કરવું, ખુદી હવામાં ફરવા-હરવાનું રાખવું પાણી સ્વચ્છ વાપરવું, આ કોપ્રી વગેરે ઉત્તેજક કે ગરમ ખાણી પીણાંનો ત્યાગ કરી, સાદો અને પથ્ય ખોરાક લેવો અને ખુદ્ધ હવાનો લાભ મળે તેમ સ્વચ્છ બીછાને સુવું; તેથી નિદ્રા શાંત આવશે. છતાં જો નિયમિત નિદ્રા ન આવતી હોય તો.

૧ લમણે તથા કપાળે અપ્રીણનો કસુંગો ચોપડવો.

૨ પીપરીમૂળનું ચૂર્ણ વાલ જે સવાર સાંજ મધમાં ચાટવું.

અર્પ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને હરસનો વ્યાધિ હોય તો કોરે સાફ રહે-મગ શુદ્ધિ સચવાય તે માટે કાગળ રાખવી.

ચેળ—શરીરે ચેળ આવતી હોય તો (૧) સ્વચ્છ રહેવું (૨) ઠંડાં પાણીમાં લીંગડાનાં પાન નાખી એક કલાક પછી પાણીથી નહાવું. (૩) ગરમ (કેનો) ખોરાક ન લેવો. (૪) શુદ્ધ સ્થાનેથી ઠંડા પાણીની બસ્તી (પીચકારી) લેવી (૫) ઠંડા પાણીમાં કપડું પલાળી ઘ્રીવાળી ચેળવાળા ભાગ ઉપર મૂકવી (૬) શરીરે ચંદન (મુખડ) નો લેપ કરવો (૭) ઠંડાં પા. લીમ. લેવું (૮) જીરું ખાંડ ને તે પાણીથી ચેળ આવતી જાય તો જીરું દિવસ સમાપ્ત પાચ સાતવાર લેવું.

માથાનો દુખાવો—ગણાયતો (૧) નવનીત ખોરાક લેવો. (૨) લેગવાળી જન્યમા રહેવું નહિ. (૩) ખુદી હવામાં ફરવા-હરવાનું રાખવું. (૪) દોરોથમ (કામકામ) કે સાદો કામ કરવો. (૫) કોપ્રી ન પીવો. (૬) ઉષ્ણ પદાર્થો ન ખાવા નહિ. (૭) દસ્ત સાફ લેવો. (૮) વાલ નાખી ને તે પાણીથી ચેળ આવતી જાય તો જીરું દિવસ સમાપ્ત પાચ સાતવાર લેવું.



સ્તનવૃદ્ધિ—

કેટલીક વખત કઠણ હાડવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા છતાં સ્તન વિકાસને પામતાં નથી તેથી બાળકના પોષણમાં ક્ષતિ પહોંચવાનો સંભવ રહે છે. ધાવણનો પ્રવાહ તો જો કે પ્રસવ પછી જુદો છે એટલે તેના પ્રમાણમાં ઉષ્ણ હોય તો કયા ઉપચાર કરવા તે વાત પ્રસંગે આવશે; પરંતુ છાતીનો જરૂરી વિકાસ થવા માટે નીચેના ઉપાય થઈ શકે.

(૧) મરી, સીંધાલુણ, પીપર, લોરીંગણીનાં ફળ, અથાનાં બીજ, કાળાતલ, તગરનાં ફળ અથવા તગર કાષ્ટ, જવ, અડક, સરસી, આંસોદ એ બારે વસ્તુનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવીને સ્તને આપડવાથી સ્તન વધે અને પુરૂષની શુદ્ધેન્દ્રીને ચોપડવાથી તે પણ વધે.

(૨) શીવણના ઝાડનાં પાન તથા મૂળીયાંને વાટી તેમાં તેલ તથા પાણી મેળવી ઉકાળી તેલ બાકી રહે તે તેલમાં ૩ બોળીને સ્તન ઉપર બાંધવું.

(૩) નાગબલ્લાનું મૂળ પાણીમાં વાટી છાતીએ તેનો લેખ ચોળવો.

(૪) સ્ત્રીનું શરીર પુષ્ટ થાય તેવા ઉપાયો કરવા જેવા બધા અવયવો વધે તે સાથે સ્તન પણ વધે.

(૫) એરડાનાં પાન લીલાં જરા ગરમ કરી સ્તનપર મૂકવાં.

ગર્ભિણીને પુષ્ટિકર ઉપાયો—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને જન્મતા પહેલાં જુદા જુદા રોગોને માટે તેને અનુકૂળ ઉપચારો ઉપર બહુ વચમાં આપ્યા છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ ગર્ભ પુરૂષ થાય તેમ તેમ તેમ ગર્ભવતીને એવડું ચોપડુ કરવાનું હોવાથી તે સુસ્તિ રહે તેમટે નીચેના પ્રયોગો કરવા જેવા છે.



ગોળી પણ દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે લેવી તથા તેલ મરચું ન ખાવું. સખત કરી પાળવી અને ઘી-દૂધનો ખોરાક વધારે રાખવો.

આ રસને સુતિકાવિનોદરસ પણ કહેવાય છે; કેમકે તે ગર્ભને પોષણ આપવા ઉપરાંત સુવાવડી સ્ત્રીને પણ લાભકારક છે.

કસુવાવડ—

કહેવત છે કે ‘ સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ વસમી છે ’ આ વાત સમજનાર જહેનો ગર્ભકાળે બહુ કાળજી રાખશે. તેમ ધારી ગર્ભવતીને સંભાળવા જેવી હકીકત ઉપર અપાર્થ ગર્ભ છે. છતાં વિશેષ સાવચેત રહેવાને બને તે માટે કસુવાવડ થવાનાં કારણોનો ખાસ ઉલ્લેખ તથા તેનાં ચિન્હો અને ઉપાયો આપવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે. મોટા ભાગે અધુરે મહીને ગર્ભ પડી જવા (કસુવાવડ થવા) માં નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોય છે.

(૧) ઉપદ્રવ. સ્ત્રી અગર પુરુષને થએલ હોય.

(૨) સ્ત્રીને છાતીની ચાંદી (વારં વાર મોંતું આવી જવું થતું) હોય.

(૩) પુરુષ સમાગમ, ગાડીનો ધડધડાટ, ગરમ ખાણી પીણાં, અતિશોક કે ઉતાવળાં વર્તનથી ગર્ભને ગતિમાન થવું પડે તો.

(૪) કબજાયાત, ઝાડો. આકરા રેચ, પેટપીડ કે અતિ નબળાઈથી.

(૫) ગર્ભ રહેવા છતાં પ્રથમના બાળકને લાંબી સુદૃઢ સુધી ધ્રવરાવવાથી.

(૬) લીવર કે બરલ વગેરે પેટની અંદરની ગાંઠો વૃદ્ધિ પામવાથી.

(૭) ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થવાથી.

(૩) ગર્ભ રહ્યા પછી મહીનાને આંતરે હરમહિને આઠ દિવસ ફળધૂત આપ્યા કરવું.

(૪) જેને પાંચમે કે છઠ્ઠે મહીને, ગર્ભપાત થતો હોય તેને આસોપાલવની અંતરછાવ તોલા રા, એખરો તોલ ફોખર તોલ ફોખર તેને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળી દય તોલા પાણી રહે ત્યારે તેમાં એકદમ જુનો ગોળ તોલા બેથી ત્રણ નાખી પાંચ દિવસ પાવું.

(૪) રવિનાથે આપ્યા કરવું.

(૪) રવિવારે. માલકાંકણીનાં મૂળને ઓઢી લાવી ઠાળા કપડામાં વિંટાળી સુતર સાથે સગર્ભા સ્ત્રીની કમરે બાંધવાથી ત્યાંસુધી સ્ત્રીની કમરે એ મૂળ હોય ત્યાંસુધી ગર્ભપાત કે ગર્ભ સાવ થનો નથી. પ્રસવઠાળનો સમય નજીક આવે એટલે આ મૂળીયું છોડી નાખવું.

(૫) કુંભાર વગેરેનાં મૂળને ઓઢી લાવી ઠાળા કપડામાં વિંટાળી સુતર સાથે સગર્ભા સ્ત્રીની કમરે બાંધવાથી ત્યાંસુધી સ્ત્રીની કમરે એ મૂળ હોય ત્યાંસુધી ગર્ભપાત કે ગર્ભ સાવ થનો નથી. પ્રસવઠાળનો સમય નજીક આવે એટલે આ મૂળીયું છોડી નાખવું.

(૫) કુંભાર વાસણ ઘડે છે તે વખતે હાથે માટી ચાટે છે તે (નોનરેલી માટી) લાવી બકરીના દૂધમાં એકસ કરી પાવે.

(૬) ઘડે પલાળી ચોળીને સત્વ કાઢવું. તેમાં ઘી તથા સ.કર નાખી હલવે કરીને ખાવાયો ગજાગરની મટે છે પાશેઠ પાશેઠ હલવે પંદર દિવસ ખાંડા

મૃત્યુના—કેવળા

मृत्युना—कमुवावरने अगे दवा आसली देवा त्याचे छाश,
गी. आमली. गमाभ कहे. गध. वाणी अज आवु नहि.
पदेष्ट (कन) पा'वान. प'स वडे- हे
कडी गल

[illegible][illegible]

ਪੰਨੀ ੪੨੭.੪੬—

આમુખાત્ર વીંટી શાખાનું ને મુકાય એટલે વીંટીની ફરી મુકવું. એમ ઉપરા ઉપર કાંઈ કરવું. લોહી ન જટકે તો પ્રસવ દાર-માં આટો દુધો સખચો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્ત્રીને મર-ણનો ભય પડે છે. કદાપિ કમગમાં લોહી ઘણું એકઠું થાય તો પવ્વ સ્ત્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાદળીનો કડકો મૂડી કમગદારમાં એકઠું થતું લોહી વાદળીની નીચે પ્રમાણે આકૃતિ કરતા રહેવું.

કમગમાં લોહી એકઠું થતું હોય તો ને સ્ત્રીનાં શીં અને આંખો શીઘ્રા થઈ જાય છે. પેટ ગડી જાય છે. નાક ધીમી થઈ જાય છે ને શરીરમાં ઠંડા પવ્વ બગ રહેતું નથી. તેથી તેથી સ્ત્રી તરફડે છે અને ઉંઘતી હોય તેમ લાગે છે. આવે વખતે સમ-જવું કે તેના કમગમાં લોહી એકઠું થતું છે, તેથી તુર્ત વાદળીના ફેટકાથી લોહી સાફ કરી બીનાં પોતાં બધે સ્થળે મુકી દેવાં ને જેમ અને તેમ લોહી બંધ કરવાને પ્રયત્ન કરવો.

લોહી પડવાથી અશક્તિ વધે છે માટે હથ તોલા પાણીમાં એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે.

ગર્ભસાવની ત્રણ અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસાવ દેખાવા મંડ્યા પહેલાની સ્થિતિ. (૨) ગર્ભસાવના પ્રથમનાં લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીડા સાથે થોડો રક્તસાવ દેખાવા માંડે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસાવનો પ્રવાહ અતિશય બેઠવા માંડે તે સ્થિતિ.

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—બાઈને શરદી ન ચડી જાય તેથી ઠંડકવાળી જગ્યામાં બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી. ગરમ દ્રવ્યો (હુગડાં) બીલકુલ પહેરવા દેવાં નહીં. સાફ અન્ન તથા સ્વચ્છ ઠંડુ પાણી પીવા દેવું.

બીજી અવસ્થાના ઉપાય—ગર્ભસાવ થાય ત્યારે

સમજવું કે—ગર્ભાશયની અંદરનાં ગર્ભવાળાં ઇંડામાંથી કાંઈ અંશે જીવન પ્રવાહ નીકળી જાય છે. આવા પ્રસંગે તેવી સ્ત્રીને સદે તેવી ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. જનનેન્દ્રિય તેમજ ખરતી (સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશય વિગેરે ભાગો) ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલા કપડું ઘડીવાળીને મુકવું તથા ખરફના પાણીની કે અતિ ઠંડા પાણીની ચોનીમુખમાં પીચકારી મારવી. પીચકારો હાજર ન હોય તો હાથેવતી ચોનીમુખ ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી તથા પેડુની સપાટીનો ભાગ ઠંડા ને ભીનો રહે તેવી તબક્કા રાખવી, કમ્મર નીચે કોરા કપડાનું બાલોશીયું મૂકીને કમ્મરને ઊંચી રાખવી, અને ખભા તથા માથું વિશેષ નીચું રખાવીને તેને પથારીમાં ચતી સુવાડવી. રક્તપ્રવાહ બંધ કરવા માટે ચોનીમુખની અંદર પણ બારીક ભીતું કપડું મૂકવું અને બદલતા જવું. અશક્તિ ન આવે માટે દૂધ પાયા કરવું અથવા દૂધમાં ખરફ નાંખીને પાવો.

ત્રીજી અવસ્થા—કોઈવાર રક્તપ્રવાહ એટલો બધો જોરમાં હોય છે કે જીંદગી જલદી જોખમમાં આવી જાય છે. આખા શરીરમાં અસહ્ય વેદનાના સાટકા એક ઉપર એક ઉપરથી નીચે આવ્યા કરે. તે ઉપરથી એમ સમજવું કે ગર્ભાશયમાંથી બીજવાળું ઇંડું પૂર્ણ રીતે નીકળી પડ્યું છે. આ ગર્ભાવ સ્ત્રી પછી તેને બંધ કરવો અશક્યજ છે. આવે પ્રસંગે યોગ્ય ઉપાય, આયુષ્યબળ અને અનુભવિ ઉપચારકની મદદ આવી પહોંચે તો જ ગર્ભિણીનો બચાવ થાય છે.

અગમચેતી—

કસુવાવડ થઈ આવે તો તેમાંથી બચવાના ઉપાય ઉપર બતાવી ગયા. પરંતુ કસુવાવડ એ એવો વ્યાધિ છે કે શરીરના તંગ તેમાં નબળા પડી જવાથી આ વ્યાધિ ફરીફરીને થઈ આવે



બાર માહીનાનો વિધિ-.

દેવલીક સ્ત્રીને પ્રમુખકર્તા લંગાઈ વર્ષને દાંડ ચાગ છે, કે બાર માસ દાંડીને પાત્ર દ્યુવાવડ ચર્ષ જાયરે. ચાટલા માટે આર્થ વેગદ-શાસ્ત્રીઓએ તેવી દ્યુવાવડ ચર્ષેલ સ્ત્રીને બીજે પ્રમુખે દરમાસે નીચેના જુદાજુદા ઉપચારો કરવાને જણાવ્યું છે.

પહેલા માસમાં ગર્ભસાવ થતો હોય તો-જેઠીમધ, સાગનાં બીજ, ચતાવરી, દેવદાર એ દરેક અઢેક તોલો લઈ ઠંડા પાણીમાં વાટીને ૪ રૂપીયાબાર દૂધમાં મેળવીને પાવું.

બીજા માસમાં ગર્ભસાવ થતો હોય તો-આંસોદરાની છાત્ર, કાળાતલ, મશક તથા ચતાવરી તેનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ત્રીજા માસમાં ગર્ભસાવ થતો હોય તો-લીંબડાની ગળો, ચતાવરી, ઘઉંલા, તથા ઉપલસરીનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ચોથા માસમાં ગર્ભસાવ થતો હોય તો-ધમાસો, ઉપલસરી, રાસ્ના, કમળના દાંડા તથા જેઠીમધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

પાંચમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-જેઠી લોરીંગણી, ઉલીલોરીંગણી, શીવળમૂળ, કાકડાશીંગી, તજ તથા દૂધ ઝરતાં હોય એવાં વૃક્ષની (એટલે વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉંબરો વગેરે-માંથી એકની) છાત્રનો ઉકાળો કરી અથવા ચૂરણ કરીને ઘીમાં મેળવીને કે દૂધ સાથે લેવું.

છઠ્ઠા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-પીઠવણ અથવા પીલુડીપોપટી, જળદાણા, સરગવો, ગોખરૂ, શીવળમૂળ એનો ઉકાળો અથવા ચૂરણ દૂધ સાથે પીવું.

સાતમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-શીંગોડાં, કમળનાં તંતુઓ, ધરાખ, જેઠીમધ તથા કચોરો તેનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની સાકર તથા દૂધમાં લાપશી બનાવી ખાવી

આઠમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—રોંઠનાં મૂળ, બીલીનાં મૂળ, ડાડી (જીવંતીમૂળ), પટોળ, શેરડીનાં મૂળ તથા બેડી ભોરીંગણીનો ઉકાળો કરીને તેમાં દૂધ મેળવવું અને ફરી ઉકાળીને તે પીવું.

નવમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—જેઠીમધ, ધમાસો, શતાવરી, સારીવા એનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી ફરી ઉકાળી તે દૂધ પાવું.

દસમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—સુંઠ તથા શતાવરીનો ઉકાળો પીવો.

અગીયારમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—રાણુના મૂળની છાલ, કાશુંકમળ, રીસામણી તથા આમળાને દૂધમાં વાટીને પાવાં.

બારમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—ભોંકાળું, આસંધ, (અંબગંધા) શતાવરી, કમળનાં તંતુ તેમને વાટીને પાવાં.

ગર્ભસ્ત્રાવકે ગર્ભપાત થવાનો હોય ત્યારે દાહ, પડખામાંશૂળ, પીઠમાં શૂળ, પ્રદન, (સ્રવ) પેદુમાં આફરો તથા પેશાબનો અટકાવ વગેરે લક્ષણો જણાવા લાગે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો થોડા દહાડા કરવાથી ગર્ભ પડતો અટકી જાય.

છોડ--

કેટલીક વખત ગર્ભપાત ન થતાં ગર્ભને જોઈએ તેવું પોષણ ન મળવાનાં ગમત્યવમા રહેતો ગર્ભ ગળવા માંડે છે. એટલે રોજ કે બે ત્રણ દિવસ ગર્ભાણીને યોનીદ્વારા પાણી જેવું પ્રવાહી નીકળતું રહે તે ગર્ભ વધવાને બદલે સ્ત્રીચરાન્નવો થઈ જાય છે. અને ગભાધાનનાં અવસ્થા દે તત્તા નથા. આવું પ્રસંગે ગર્ભ-છોડ થાય છે તેમ સ્ત્રીનાં નાંચેના ઉપાયો કરવા.

- (૧) નીલુંકમળ, રાતુંકમળ, રાત્રે ખીલનારું કમળ, પોણું કમળ, જેઠીમધ એ સર્વે સમસાગે લઈ તેનો ક્વાથ કરી તેથી ઓને પાવાથી મુકાતો ગર્ભ પાછો ફેળવા માંડે છે. આ ક્વાથના સેવનથી ગર્ભિણીને તરત, ખળતરા, છાતીનો પીડા, રકતપીત, મૂર્છા, ઉંદી, અરૂચી વગેરે દર્દમાં પણ ફાયદો કરે છે.
- (૨) અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ તોલો ૧ રૂધ ચેર ૭૮ ની અંદર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું. તેથી છાંડ પાલવશે.
- (૩) આંસોદ, સુંક, શતાવરી, ગોખરું, એ દરેક અઢાર ટાંક અને દેશીખાંડ ચેર ૧ મેળવી તેમાંથી દરરોજ પાંચટાંક ધીમાં લેવાથી છાંડ પાલવશે.
- (૪) વરધારો અથવા સમદરસોપનાં મૂળનું ચૂર્ણ તોલો ૩ લઈ ધી સાથે મેળવીને હમેશાં સવારમાંજ ખાવાથી કેટલાક દિવસે ગર્ભમાં ફરી જામતિ આવીને વધવા માંડે છે.
- (૫) અશ્વગંધા અને વરધારો સમસાગે ચૂર્ણ ૩ લઈ પાચેર રૂધમા ગરમ કરી પાવું.

છાંડનો નીકાલ—

આ સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં ગર્ભ એટલો બધો ગળીને નિર્જિવ થઈ ગયો હોય, કે તે કોળે નહિ તો પછી તેવી ખાત્રી થયેથી ગર્ભાશયમાંથી તેનો નીકાલ કરવાની જરૂર પડેથી આકડાનાં પાનની વચ્ચની નસો કઢી તેથી એકવીશ નસોની જુદી બાંધતી, આ જુદીને નસે ન: અગ્રી તરફના ભાગથી ચોનીમાં આડે અગળ અંદર જાય તેમ મુકવી તેથી ગમે તેવો

છોડ કે આડો ગર્ભ હોય તોપણ તેનો તત્કાળ નીકાલ થાય છે. આ પ્રયોગ શસ્ત્રથી પણ સારો છે ને નિર્ભય કામ કરે છે.

આ નીચેનું ચુર્ચ કરીને જો આની ભારથી પાવત્રી ભાર ઉના પાણીમાં ફકાવવાથી પણ તે કેટલેક અંશે કામ કરે છે.

મૂંઢગર્ભ—

કેટલીક વખત ગર્ભાશયમાં ગર્ભ ખુતી જવાથી કે અસ્થાને અટવાઈ જવાથી અથવા તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ભુતડો વગેરે અનિષ્ટ પદાર્થો ખાવાના પરીણામે ગર્ભ મુંઢ થઈ જાય છે. કે કોઈવાર નિર્જિવ થઈ જાય છે. તેથી વેણ આવતી નથી કે આવીને બેસી જાય છે અને પ્રસુતિને કષ્ટ થવા છતાં પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અને તેમાં સાવચેત ન રહેવાથી ગર્ભવતીના જીવનને પણ હાની પહોંચવાનો ભય રહે છે. માટે આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) ઘી સાથે સાપની કાંચળીનો ધૂમાડો ચોનીમાં દેવાથી તત્કાળ પ્રસવ થશે. કાંચળીના આવા અખયળ ગુણને લીધે પ્રાગિન મહાત્માઓએ કાંચળીને ગર્ભપાતિની એવું ઉપનામ આપ્યું છે.

(૨) ઘોળાં અઘેડાનાં મૂળને કમ્મરે બાંધવાથી તત્કાળ પ્રસવ થાય છે. અઘેડાનું મૂળ ઉખાડતી વખતે જો તૂટી જાય તો કન્યા અને ન તૂટે તો પુત્ર જન્મે એવો એમાં ચમત્કાર છે.

(૩) કછેરનું મૂળ, કલિહારીનું મૂળ, નેપાળો, વછનાજ અને પાષાણુલેદ એઓને પાણી સાથે ઘસીને તેનો કેડ અને ચોનીના પેઢા ઉપર લેપ કરવાથી મુએલો ગર્ભ પણ તુર્ત નીકળી જાય છે.

(૪) આકાંક્ષાનાં લીલાં પાનની એકવીશ નસો લાવી તેની ઝુંડી બાંધીને સગીચોની આણીના લાગ તરફથી ચોનીમાં આઠ આંગળ ઉંડી મૂકવાથી જીવતા, મુચ્છેલા, આઠાં આવેલા, વિગેરે દરેક જાતના ગર્ભોની તત્કાળ પ્રસવ થાય છે. દરેક જાતના ગર્ભ જહાર કાઢવામાં આં ઔષધ જેવું પરાક્રમ બતાવે છે, તેવું પરાક્રમ મોટા સર્જનના ચત્રોથી પણ થવાનું નથી. એ નસોનું ચૂર્ણ કરી ફકાવવાથી પણ કેટલેક અંશે કાર્ય કરે છે.

પ્રસવકાળ—

ગર્ભ રહ્યા પછી તેની પુરતી સંસાળ રાખવાને ઉપર જે ભલામણ કરવામાં આવી છે, તે પ્રમાણે ખાવાપીવામાં અને રહે-છીકરણીમાં કાળજી રાખવાથી નિર્ભયતાથી ગર્ભનું પોપણ થતાં અનુક્રમે તે પકવ થતો રહી નવ મહીનાને દર દિવસે કે પછી પાંચ દિવસ આગળ પાછળ પ્રસવ થાય છે.

રહેછીકરણી—

ગર્ભવતીને દિવસ બરાતા બંધ તેમ તેમ ખુલાસાવાળાં (પદોળાં) કપડાં પહેરવાં, જરાપણ તંગ કપડાં પહેરવાં નહીં. ઠંઠકે થકીરના જે ભાગે કુદરતી રીતે વધતા હોય કે ખીસતા હોય તે ભાગે ઉપર દળાણ થવાથી ઘણું જ નુકસાન થાય છે. તેમજ રવનની ટીંટડી સીધી હલી રહેવી જોઈએ. માટે તેના ઉપર પણ દળાણ ન થાય તેમ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. વગી ખાનપાનમાં પણ પ્રસવ સમયમાં બહુજ નિયમ પાળવા જોઈએ. પ્રસવ થવાનો હોય તેનાથી છેલ્લાં બે-ત્રણ અઢવાડીયાં તો અસ્થિ-વધે જોવો. કઠોળાદિક ખોરાક બંધ કરવો જોઈએ. સાદું અન્ન, ભાજી-પાતો તથા દૂધ વગેરેના ઉપયોગ કરવો જે સીધોનો બસ્તિપ્રદેય.



પથારી, કેળવાયેલ સુયાણી (દાયા-મીડવાઈકે) માફકસરનો
જોરાઈ અને જરૂરી દવાદારૂનાં સાધનો રખાયેલાં હોય છે. તેથી
પ્રસવનો સમય નિર્ભયરીતે સાચવી શકાય છે, અને ઘરે જે
મહીનો દોઢમહીનો વ્યવસાય રાખવા છતાં શરીર ઠેકાણે આવતું
નથી તે આવી નિયમીત ગોઠવણવાળી સગવડથી પંદર દિવસમાં
નિર્ભયતાથી સુવાવડ થઈ શકે છે. માટે જે સ્થળોમાં પ્રસુતિગૃહ
હોતી સગવડ હોય તેવા સ્થળે તો તેનો લાભ લેવો સલાહકારક છે.

કેટલાકને આવા જાહેર-ધરમાદાખાતામાં જવાથી આખરે
નડતી હોય તો તેમાં ભૂલ છે; કેમકે આ પ્રસંગ જીંદગી સંભાળ
વાનો છે, તેથી તેવી શરમ કે મોટાઈ સાચવવી હોય તો તેવા સુતિ
કાળક્રીડનો લાભ લેવાના બદલામાં પોતાની શક્તિને આખરેના પ્રમા
ણમાં બદલો વાળી દેવાને બની શકે તેમ છે. માટે ફિતાફિતને
વિચાર કરી તે લાભ લેવામાં સંકોચ રાખવો જોઈએ નહિ.

છતાં જેમને ઘરેજ સુવાવડ કરવી હોય તેમણે સુવાવડ
માટે ખાસ સ્વતંત્ર ઓરડો પસંદ કરી રાખવો. આ ઓરડો
જમીનની સપાટીથી જે અઢી હાથ ઉંચો તેમજ બનતાં સુધ
દશ બાર હાથ લાંબો અને પાંચ હાથ પહોળો હોય તે ધૃઝવ
જોગ છે. આ સુવાવડ માટે પસંદ કરેલો ઓરડો તદ્દન સ્વચ્છ
લીપેલો અને લેજ વગરનો પસંદ કરવા ખાસ કાળજી રાખવ
તેને ચોતરફથી હવા અજવાળું આવી શકે તેમ બારીબાર
કે બાળીયાં હોવા જોઈએ. અને તેમાં પશુ શિયાળા તેમજ ચોમા
માટે ઉગમણી દિશા તરફથી અને ઉનાળા માટે દક્ષિણ દિ
તરફથી સુવાવડીને હવા મળી શકે તેવી સગવડતા હોવી જોઈ
સુવાવડના ઓરડાને ઉતર-દક્ષિણની હવા આરપાર જઈ
તેમ સામે બારીયો કે બાળીયો હોય તે ધૃઝવા યોગ્ય

બેજથી થતું મુદ્દશાન—

મુવાવડીનો કોરો એ જાડી ઝંતુ' શ્યાન છે. એટલે તેવ. ગર-
માવામાં મરીનાઓ મુધી ઉછરેલું બાળક એકદમ શરીરમાં
મુકાવાથી તે કુંદવામાં જઈ મરી જાય છે. આવા ભયથી મુવાવડના
મકાનને દુગ્ધા દેવાની પ્રથા શરૂ થઈ દશે તેમ લાગે છે. પરંતુ
ખરીવાત એ છે કે દુધાના અવર-અવરથી તો ઓરડાની દવા
સ્વચ્છ અને મુઠી રહે છે. જ્યારે ખરી શરીર તો ઓરડાના તળી-
યામાં બેજ હોય તો તેજ મુવાવડીને તેમજ બાળકોને માડી અ-
સર કરે છે. માટેજ મુવાવડનો ઓરડો જમીનના તળીયાથી
ઉંચો-ઠીપેલો અને બેજ વગરનો પસંદ કરવાને ઉપર દહેલું છે.
કેમકે જમીનની શરીર તે જામેલી શરીર હોવાથી મુવાવડીને
તેમજ બાળકને જલદી અસર કરે છે. માટે જમીનનું તળીયું
છોત્રંધ કે પથ્થર બંધાવેલું પણ ન રાખવું; તેમજ કોમ્પ રીતે
લેજની અસર ન હોય તે કાળજી રાખવી.

મુવાવડનો ઓરડો સારામાં સારો અને દુધા અજવાળા તે-
મજ પુરતી સામગ્રીવાળો તૈયાર રાખવાને મહાભારત, કટપસૂત્ર
વગેરે જૂઠા જૂઠા ધર્મના ગ્રંથો પણ આધાર આપે છે. મહાભા-
રતના આશ્વમેધિક પર્વમાં જણાવ્યું છે કે = શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન
તેમના શાણેજ અભિમન્યુના જન્મ પહેલાં તેમની બેનના સુ-
તિકા ગૃહમાં ગયેલા, ત્યારે તે ઓરડો ત્રિવિધ પ્રકારની પુષ્પમા-
ળાથી યથાવિધ શણગારેલો હતો, તેની ચારે દિશાએ પૂર્ણ
કુંભીય, વૃત, તિન્દુલ, કાષ્ઠનાઅંગારા, સરસવ અને ધારનાળાં
હથિયાર વગેરે રક્ષિત સાધનો પડેલાં હતાં, સ્થાને સ્થાને દેવતા
સજગેલા હતા અને વૃદ્ધ ઓળો તથા નિપૂણ વૈદ્ય મહોદયો ત્યાં
મુકામ નાંખીને રહેલા હતા. "આ ઉપરથી મુવાવડના ઓરડા
માટે ઠેઠલી કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ સમજાયે.

સુયાણી—

સુવાવડમાં જેટલી સુવાવડના સ્થાનની કાળજી રાખવાની જરૂર છે. તેટલીજ ખલે તેથી વધારે અનુભવી-પ્રૌઢ અને શાંત સ્વભાવની સુયાણી રોકી રાખવાના જરૂર છે. કેમકે સુયાણીની આવડત ઉપર પ્રસુતિના જીવનનો મોટો આધાર છે. આ બાબતમાં જેટલા બેદરકાર રહેવાય તેટલા અંશે તેના સંસ્કરણ જવાબદાર છે. આજ કાલ ઘણી યુવાન બહેનો સુવાવડની અજ્ઞાનતાથી અકાળે મરણ શરણ થતી આપણે જોઈએ છીએ અને તેમાંથી બચે છે તે પૈકી ઘણી તદ્દન મુડદાલ જીંદગી લોગવતી નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય થઈ જાય છે, તેનું કારણ મોટા ભાગે પ્રસવ સમયે રાખવી જોઈતી સાંભાળની ખામીનું જ હોય છે.

પ્રસવ કાળની વ્યથાનો કડવો અનુભવ કંઈ પુરૂષોને કાળવાના નથી હોતો તેથી કેટલાક પુરૂષો આવે પ્રસંગે તેઓ જાણે કે ઉતારતા હોય તેમ હાથમાં આવી તેવી સુયાણી લાવીને સંતોષ માને છે, પણ તેના પરિણામે પ્રસુતિને જીંદગીભર કષ્ટ સહન કરવાં પડે છે તેનું તેને ભાન હોતું નથી. જોકે આવી દુનકારીની સજા રૂપે તેને પણ કુમેશનો વ્યાધિ ઘરમાં પેસી જાય તો સુખના સાંસા પડે છે તે ખરી વાત છે. પણ પ્રથમથી બેદરકાર રહી પાછળથી પસ્તવો કરવા બેસવું તેમાં લાભ નથી.

મુકરર કરેલી સુયાણીએ ગર્ભવતીને વખતોવખત જોઈતું, અને તેના ખોરાક તથા રીતભાત ઉપર દેખરેખ રાખી ગર્ભનું રક્ષણ થાય તેવી સલાહ આપતા રહેવી તે પછી જ્યારે પ્રસવના સમય નજીક આવે ત્યારે સુવાવડનું સ્થાન અને પસંદગી જરૂરી સાધનો સારું તૈયાર રાખવાં. કાતર, છરી, કાંચ, કાચો રાખવા અને દરેક ચીજ સ્વચ્છ તેમજ સંપૂર્ણ રીતે ખાતરી કરીને બરાબર રીતે રાખવાં કે જેથી જ્યારે શોધખોળ માટે હિરન થવું પડે નહિ.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેણે પ્રસૂતિની શરમનામાં જવા પહેલાં પોતાના કપડાં ધોયેલાં સ્વચ્છ અને જરૂર જોગાંજ પહેરી લેવાં અને પ્રસવ પ્રસંગે તેને હાથનો જરૂર પડે એ ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી હાથ-પગ ધોઈને ચોખ્ખા કરવા, તેમજ નખ વધ્યા હોય તો ઉતરાવી નાખવા. મુચાણીને કપડાં બદલાવવાની જરૂર એટલા માટે છે કે તેના પહેરેલાં કપડે તે જ્યાં ત્યાં જઈ આવેલ હોવાથી કોઈ સ્થળેથી ચેપી જંતુ કે અભણા રોગનો ચેપ વગળી ગયો હોય તો તે નિર્દોષ પ્રસૂતિ અને બાળકને નુકશાનકારક થઈ પડે છે. માટે મુચાણીના શરીરની સ્વચ્છતા અને અલાહેલાં ધોવરાવી મુકાવી રાખેલાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. મુદ્દે પ્રસૂતિ અને બાળક બન્નેનું જીવન મુચાણીના હાથમાં છે તે બ-શબર ગોખી રાખવું જોઈયે.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેના ઓરડામાં મુચાણી કે ઘરનાં એક-એ પાકટ ઉમરનાં વૃદ્ધ બેરાં સિવાય વધારે માણ-સોની આવ-જાય થવા દેવી નહિ. ઘણી વખત વિવેકને ખાતર કે સાફ લગાડવાનો વહેવાર જાળવવા સગાં વડાલાં કે પાટો-રીનાં બેરાં પ્રસૂતા પાસે આવીને નવી નવી કબલ કરે છે, તેથી આત્મજાળ ઘટી જવાથી પ્રસૂતાને થતા કષ્ટમાં ઉમેરા થાય છે. શરમને લઈને હટથી ફરેવામાં સકોચ રહે છે અને અજ્ઞાન દુકમો ઉઠાવવા જતાં વેણ વીખાઈ જાય છે; માટે પ્રસવકાળની હોદ્દા ન કરવી, તેમજ જેને તેને સુતીકાગૃહમાં દાખલ થવા દેવામાં પ્રતિબંધ રાખવો જરૂરી છે.

પ્રસવવેદના શરૂ થવાનાં ચિન્હો—

૧ મુત્રાશય તથા બરતીમા દાદ થકેને ગભિર્ણીને ઉપરા ઉપર બાડા પેશાબની દાખલ થાય છે.

૨ મૂત્ર માર્ગમાંથી ઘોળો ચીકણો પદાર્થ પ્રથમ કરતાં વધારે પડવા લાગે છે અને કોઈ કોઈ વખત તેની સાથે લોહીનાં ખીંદુ મળેલાં દેખાય છે.

૩ વખતે ઉલટી અને મોળ પણ આવે છે. આ ચિન્હ પ્રસવની સરલતામાં સાડું છે કેમકે તેથી કમળનું મોં વધારે પ્રકુલિત થાય છે.

૪ પછી વેણુ આવવા લાગે છે, આ પ્રસવવેદના પ્રથમ પુંઠમાંથી શરૂ થાય છે. પછી તે દરદ ગર્ભાશયમાંથી તથા બસ્તીના નીચેના ભાગમાંથી શરૂ થઈને કમરથી પુંઠના નીચેના ભાગમાં અને જાંઘ સુધી પ્રસરે છે. આ વેણુ પ્રથમ તો રહી રહીને આવે છે. એટલે એકાદ મિનિટ આવીને વળી અમુક વખત સુધી બંધ પડી જાય છે તે પછી હલકી વેદના શરૂ થઈને ક્ષણવાર આવી જઈને અરધા પાણી કલાક બંધ પડી જઈ ફરી આવવી શરૂ થાય છે. આ પ્રમાણે ઘણા સમય ગયા પછી વધારે તીવ્ર અને વધારે વખત રોકે એવી વેદના શરૂ થાય એવી સ્થિતિ દસ બાર કલાક અને કેટલું વખત ચાલી શકે છે. અને એટલામાં પ્રસવ થાય છે. પ્રસવવેદના શરૂ થાય ત્યારે પ્રસુતાને ન મુંઝવતાં જેમ બાંદ રહે તેમ જાવસ્થા રાખવા, અને નમણી વાતો કરી તેના મનને નિર્મલ કરી દેવું નહીં.

પ્રસુતાને વેણુ શરૂ થતા જ છુટા છેડા થઈ જતા નથી. માટે જનના સુધી જઈ કામ કરતી હોતી ફરતી રહે તે સાડું છે. વેણુ શરૂ થાય ત્યારે પાણીનો પરપોટો બહાર આવવાને ગભરાશ ન મૂત્ર સુધી આવી પહોંચે ત્યારે સુધીમાં વચમાં ઘણા કલાક સ્થાય છે. આ વખતે આંચ જાડો પેશાબ મુદ્દલ રોકવો નહિ. જાડો થઈ જવને વેણુ વખત થઈ ગયો હોય તો બસ્તીનો ઉપયોગ કરવો કેમકે પ્રસવ વખતે જાડો પેશાબનાં સ્થાન ખાલી થઈ જાય છે. હોય તો જનના વેદના થતી નથી.

હોય તેનાથી તે થેલીને એક સ્થળે એક મુકી પાણી છોડી દેવું, ને ખાળકને છુટું પાડવું. આ પ્રમાણે જો હથિયારથી થેલી કાપવી પડે તો થેલીને કાપવા જતાં છોકરાનાં શરીરને જરાએ ન લાગે તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

આ પ્રમાણે થેલી સુધાં છે કહી અવતરેલું હોય છે, ત્યારે અજ્ઞાન સુયાણી તે સમજી ન શક્યાથી તેને દૂર ફેંકી દે છે તો તેમાં અનર્થ થાય છે. માટે આવે પ્રસંગે કાળજી રાખવા જેવું છે.

વળી કોઈ કોઈ પ્રસુતાના જરાયુતું મ્હોં ખરાબર ખુલ્યા વિના પણ પરપોટો કુટીને પાણી વહી જાય છે. એમ થયાથી પ્રસુતા બહુજ કષ્ટાય છે, જલદી પ્રસવ થઈ શકતો નથી અને છોકરું પણ વખતે માયું જાય છે. એટલે પીડા સહ થતાંજ એકાએક જરાયુ-માંથી પાણી વહીજાય તે સારું નથી.

પહેલી અવસ્થામાં પ્રસૂતિને કરાંજવાનો શ્રમ આપવો નહિ તથા હાથ દબને જોવા જતાં પરપોટાને વગાડી બેશીને ફાડી ન નખાય તે માટે સંભાળ રાખવાનું જણાયું છે; તેમજ પ્રસુતાને જણાવવા જતાં સુયાણીને હાથના નખ ઉતારી નાંખવાની ભલામણ કરી ગયા છીએ.

જો પ્રસવની પહેલી અવસ્થાને ખીજ અવસ્થા વચ્ચે વખત જાય તો પ્રસુતાને વારે વારે ખાલી બોકારીઓ આવે તેવો ઉપાય કરવો, કે જેથી જરાયુતું મ્હોં ખુલ્લું થઈ શકે. ઘણી વખત ઉપર પ્રમાણે બકારા કરાવવા સુયાણી પ્રસૂતાના મ્હોઠામાં તેના માથાના વાળ ઘાલીને અથવા પીછું કે હાથનાં આંગળાં તેના ગળામાં ખોરી ફેરવીને બકારીઓ કરાવે છે અને કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીઓ એર જલદી ન પડે ત્યારે પણ પ્રસૂતાને બકારીઓ કરાવે છે; પરંતુ તેઓ જાણતી નથી કે “ખીજ અવસ્થામાં” કે “ત્રીજ અવસ્થામાં” એ પ્રમાણે કયાંથી કાંઈ પણ ફાયદો ન થતો પ્રસુતા ઉલટી નકામી કળજે પડી જાય છે.

બીજી અવસ્થામાં પ્રસૂતાને યોરક આપવો હોય ત્યારે ઠંડું દ્રવ અને ઠંડું પાણી આપી શકાય છે. કેમકે ' બીજી અવસ્થામાં ' અરમ ચીજ ખવરાવ્યાથી, છોકરું અવતર્યા પછી લોહી વધારે વહેવાનો ભય રહે છે. તેટલા માટે તે અવસ્થામાં ઉની ચીજ ખવરાવવાની મના છે. વગી ઠંડી ચીજ પેટમાં ગયાથી વેણ જલ્દી જલ્દી થઈ જાયી જોશનો નીકાલ થાય છે એ પણ લાભ છે.

પ્રસવ વખતે જોઈએ છીએ કે, પ્રસૂતા સ્ત્રી તરફને લીધે પાણી પાણી કરે છે. તેમાં કુદરતનો એ સંકેત છે. માટે પ્રસવની ' બીજી અવસ્થામાં ' પાણી માગે, તો ઠંડું પાણી કે દ્રવ બેધંડક આપવું. અને બીજી અવસ્થામાં પણ ઠંડું પાણી દેવું જરૂરી છે.

પ્રસવની બીજી અવસ્થાનાં ચિન્હ દેખાય એટલે પ્રસૂતાને ઘોરંડામાં લઈ જઈને ડાબે પડાએ સુવરાવવી, કેમકે તે પછી તેને બેસવું કે ઉભા રહેવું હિતકર નથી. મતલબકે બીજી અવસ્થામાં ઉભા રહીને કે બેસીને વેણ ખમ્યાથી છોકરાનું માથું જો જોસ-લેર નીચું આવી જાય તો એકદમ લોંબ સાથે અથડાઈને તે બિચાડું માથું જાય.

કેટલીક મુલાલીયો છોકરાનું માથું બહાર આવવાનો વખત થતાં જ, પ્રસૂતાને ઉંચી થઈને (જલ્દર) બેસવા અને બેસીને સારી પેઠે કરાંજવાને હુકમ કરે છે. અને પ્રસૂતા સુવા માટે આજીજી કરે છે. તો પણ તેને સુવા દેવી નથી. તેઓ એમ ધારે છે કે, પ્રસૂતા સ્ત્રી કુદરતથી, અને નહિ કરાંજવાથી પ્રસવ થઈ શકે નહિ. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે.

પ્રસવ સમયે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવવાનું ડારણુ એ છે કે જે તેને ચત્તી સુવરાવવામાં આવે તો છોકરાનું માથું બહાર આવતી વખતે તેના પ્રસવના દ્વારના નીચલા ભાગ ઉપર છોકરાના માથાનો અથળો ભાર આવવાથી મોટો ચીરો પડે છે. માટે છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવીને તેના બન્ને હાથે પેટના તરફ તાણી લેવાને કહેવું અને બન્ને હાથેની વચ્ચે ઓશિફું (તકીયો) મૂકીને જે સાથળોને છેટે પડવા દેવા કે જેથી છોકરાનું માથું બહાર આવવાને સારી સગવડ રહે છે. તથા પ્રસૂતાના સાથળોની અંદર છોકરાનું માથું દબાતું નથી અને તને (પ્રસૂતાને) પોતાને પણ આરામ જેવું લાગે છે.

પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા—

પ્રસૂતિનું પેડુ ચીરાઈ જતું હોય તથા સાથળોમાં અને પગની ફેંચામાં જાણે ખીલા ખુંચતા હોય તેમ લાગે તે પ્રસંગને પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા સમજી. કેમકે ગર્ભનું માથું જરાયુના મુખમા આવતીને બહાર નીકળવાની તૈયારીનો એ સમય છે. જેથી આ પ્રસંગે પ્રસૂતાનું પેડુ, સાથળો અને પગ ઉપર જરા દબાઈ દાખાંને હાથ દેરવવાથી શાંતિ રહે છે.

છોકરાનું માથું આવતી વખતે ઘણી પ્રસૂતાઓ લવરી કરે છે, હાથ પગ પકડે છે, જોડે કરે છે અને જાણે ગાંડી થઈ ગઈ હોય તેમ ચાલ કરે છે, પરંતુ એથી કશો બચ નથી, પણ હેડનું એમ થરાયા સમજવું કે, છોકરાનું માથું બહાર આવવાને હવે વધારે વાગ્યું નહિ.

ઘણી પ્રસૂતાઓને છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે દબાવું થાય. અને થાય એ જાણ્યું છે. તેથી પેડુ ખીલાનું માથું નથી

આ પ્રમાણે ઊકરાનું માથું આવે ત્યારે પ્રસવકારને નીચકો ભાગ થોડો થોડો ધકેલાય છે, તે વખતે પ્રસવ દાર પાસે મુલાલીએ એક હાથ અડાડી રાખીને છાત્રાં માંનાં બેમી રહેતું, બહુ આર દર્દને દબાવતું નહિ. દુકા ત્યાં જાગજ જરા દાગ દમ રાખ્યો કે જેથી પ્રસવના દારથી ઝાડાના દાર મુખીની ગા-મડી બાજક બવતરતી વખતે બીરાઈ જવાનો ભય રહે નહિ. આવી ઠાગણ પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે રાખવાની ખાસ જરૂર છે, એટલું જ નહિ પણ જેમને આઠ દશ વરસ વીતી જવા પછી બીજી મુલાવડ આવી હોય તેને માટે પણ પહેલી વારની પ્રસૂતિના જેટલી જ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

નાળ—

ઊકરાનું માથું બહાર આવે ત્યારે મુલાલીને પ્રસૂતિ દાર પાસે એક હાથ અડાડી રાખવાનું કહ્યું તે ઊકરાની ગરદન બહાર આવે નહિ ત્યાં મુખી રાખી મુકવો અને ગરદન મુખીને ભાગ બહાર આવી જાય એટલે બચ્ચાંને ગળે નાળ વિંટાયલો છે કે નહિ ? તે બેમર લેવું. કેમકે કેટલાંક ઊકરાંને ગળે નાળ વિંટાઈ રહેલો આવે છે. આવો નાળ ગળે વીંટળાયેલો હોવાથી ઊકરૂં પેટમાં રહે ત્યાં મુખી તો કાંઈ નુકસાન નથી. પરંતુ તે અવતર્યા પછી જો તેના ગળામાંથી નાળનો એ ફાંસો જઘ્ઘી ખોલી નાખવામાં ન આવે, તો તે ઊકરૂં મરી જવાનો ભય રહે છે. માટે ગળામાં નાળનો આંટો હોય તો તે આંટામાંથી બાળકનું માથું સેરવી ને ખૂબ ઠાગણ પૂર્વક આંસેથી કાઢી નાખવો, નહિ તો નાળ તૂટી જાય, તો લાગ કરવા જતાં હાની થાય છે.

કેટલાંક બાળકોના ગળે પ્રસવ સમયે આવા એકને બદલે બે,

ત્રણ, કે પાંચ સાત આંટા હોય છે, તો એકે એકે કરીને માથું તેમાંથી કાઢીને બાળકનું માથું તાકીદે છુટું કરી નાંખવું. તેમાં વાર લગાડ્યાથી છોકરું મરી જાય છે. માટે આંટા કાઢતાં ઢીલ ન થાય તે માટે ચાલાક સુચાણી હોય તો તે કાતરથી એ નાળના પેચને કાપી નાંખે છે, પણ તેમ કાપતાં પહેલાં છોકરાના નાળ (કુંટી) ના તરફ એક બંધ, અને પ્રસૂતાના તરફના નાળ ઉપર બીજો બંધ બાંધી દેવો જોઈએ. પરંતુ અણધર કે અર્ધદગ્ધ સુચાણી તેમ કરવા જાય તેમાં ખૂબ થવાનો ભય રહે છે તેથી આંટીયો ચાલાકીથી કાઢી શકાય તો સારું.

પ્રસવનો વેગ—

છોકરાનું માથું આવીને શરીર આવતાં વાર લાગે તો કાંઈ ચિન્તા નથી. પણ વધારે ગાળો ન પડવો જોઈએ. કેમકે જો વધારે વખત જાય તો છોકરું શુંગળાઈ જવાનો ભય રહે છે માટે છોકરાનું માથું આવીને જરાવાર પછી જો વેણ આવતી થઈ થઈ જાય તો સમજવું કે એની મેજેજ છોકરું અવતરશે. પરંતુ જો માથું આવ્યા પછી વેણ બંધ પડી જાય, તો છોકરું આવતાં વાર લાગી છે તેમ સમજીને સુચાણીયે પ્રસૂતાની કુંટીથી એની દ્વાર મુઠ્ઠી તેલવાળાં આંગળાં કરીને ફેરવવાં. કે જેથી થોડા વખતમાં વેણ થવા માંડશે અને પીડા થયેથી પ્રસવ થતાં વાર લાગશે નહિ.

ઉપર પ્રમાણે પેટ ઉપર આંગળાવતી તેલ ચોળવાથી જો વેણ શરૂ થાય નહિ, તો પછી એક પ્રાઈયે પ્રસૂતાનું પેટ હાથ દર્મ ભ દાખી રાખવું. અને બીજીયે છોકરાની મરદન ઉપર એક હાથ દેહને અને બીજા હાથની એક ફેલે આંગળીયો તેની ભમદન કાઢીને અથવા તો છોકરાની અને ભમદનમાં બને

દાઘની જગે આંગળીએ ઘાલીને, ખીમે ખીમે ખેંચીને જદાર છાદુવું. એથી છોકરાને કે પ્રસૂતાને કંઈ થજી દુઃખ થશે નહિ.

ઉપર જે પેટ (કુટી ઉપરનો ભાગ) દબાવવાનું જણાવ્યું છે તેમ જો ન દરવામાં આવે તો પેટ દબાવ્યા વિના એકદમ છોકરાને તાળીને જદાર કાઢવાથી પ્રસૂતાને ઘણું લોહી નીકળે છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે તેની મેજે કે જતાયેલા પ્રયોગ પ્રમાણે બાળકનાં કાંધ (ગરદન), છાતી, પેટ, જે અનુક્રમે જદાર આવવા મળે ત્યારે મુલાલીએ એક દાઘથી પ્રસૂતાના પેટને ઢાળી રાખવું ને બીજી બાજુએ છોકરું જદાર નીકળે કે તુરતજ જે દાઘવતી તેને ઝીલી લેવું. મુદે—છોકરાનું માથું અને ગરદન જદાર આવે ત્યારથી જોર ન પડે ત્યાં મુધી જોરથી દબાવવું જોઈયે; કેમકે જો તેવી કાગળ ન રાખવામાં આવે તો લોહી વિશેષ પડતું વધી જાય છે. અને જોર નીચે જવાને બદલે ઉપર ચડી જવાનો ભય રહે છે. માટે એક બાજુએ પ્રસૂતાના પેટને જોરથી દબાવી રાખવું અને બીજી બાજુએ છોકરું અવતરે કે તરતજ તેને ઝીલી લઈને પ્રસૂતાની ઢાળી કે જમણી તરફ ખમેડી દેવાની કાગળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે કેટલીક સ્ત્રીઓને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી તુર્તજ લોહીનો પ્રવાહ વધી આવે છે. એટલે જો તે વખતે બાળકને પ્રસવ દ્વાર પાસેથી ખસેડી લેવામાં ન આવ્યું હોય તો તે લોહી છોકરાના મોં, આંખો, નાક, કાન વગેરેમાં પેસી જઈને ચુકચાન કરે છે.

બાળકનો જીવન-ધાસ—

છોકરાને એક બાજુ ખસેડીને તુર્ત તેના મોંમાં આંગળી ઘાલીને જોવું કે લાળ બાળ કાંઈ ભરાયેલું છે કે નહિ ? ને જો હોય તો તે ઢાલી નાંખીને મોંને સાફ કરી નાંખવું. એટલે બાળક તુર્ત

રડવા માંડે તો સમજવું કે બાળકના જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ શરૂ થયે છે; છતાં જો તુર્ત બાળક ન રડે તો સમજ લેવું, કે બાળક હજી નિર્ભય થયું નથી. કેમકે બાળક ન રડે તો તે હાંફતું હોય છે અથવા સુંઝાતું હોય છે. માટે બાળકના મ્હોંમાંથી લાળ સારી રીતે સાફ કરીને કાઢી નાખવા પછી કાયફળ તથા જેઠીમધ સમજાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અરધી રતીને આશરે બાળકની જીભ ઉપર મુકી દેવું કે જેથી ગળાનો કફ સાફ થઈ જતાં શ્વાસ ક્રિયા શરૂ થઈ જશે. છતાં ઢીલ થાય તો પછી જો ત્રણ અંજલી ઠંડું પાણી લઈને છોકરાના મ્હોં અને આંખો ઉપર ધીમેથી છાલકો મારવી, એમ કર્યાથી તે (ખાલી) આગસ ખાવાની પેઠે જો ત્રણ વાર કરીને એકદમ રડી ઉઠશે અને રડ્યું એટલે ભય ગયો એમ સમજવું.

છોકરું અવતરીને રડે નહિ, એટલે બધી આશા તૃપ્તિ છોડી દઈને અજ્ઞાન સુચાણીયો છોકરું મરી ગયેલું હોવાનું કહી નાખે છે તે ગંભીર અજ્ઞાનતા છે. માટે આવે પ્રસંગે નિરાશ ન થતાં ઉપરના ઉપાયો અજમાવવા અને તે છતાં માની લ્યો કે કદાચ કોઈ બાળક ન રડે તો પછી એક તપેલા જેવા વાસણમાં ઠંડું પાણી ભરીને છોકરાને ગળા સુધી તેની અંદર એકદમ ઝાંખાણી દેવું અને તેમાંથી તરતજ પાછું એવી રીતે ઉપાડી લેવું કે જેથી તે (છોકરું) ચમકી ઉઠ્યાની પેઠે એકાએક રડી ઊઠે. અને જો ફક્ત એટલું કર્યાથી કામ ન થાય, તો છોકરાને એવી રીતે એક વખત ઠંડા પાણીમાં, અને એક વખત સહેતા ઉંઢા પાણીમાં ગળા સુધી ઝાંખાણવું અને બહાર કાઢવું. એ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરવાથી તે રડી ઉઠશે. છોકરાંને એવી રીતે ઠંડા પાણીમાં અને ઉંઢા પાણીમાં ગળા સુધી ઝાંખાણી કાઢવાથી પણ જો ન રડે, તો પછી છોકરાંને ખોળાની અંદર ચતું સુવાડીને તેના બંને હાથના બંને ખાવડાં

સુયાજીયે પોતાના બે હાથમાં પકડીને તેનાં પાંચળાં વિગેરે એકવાર દબાવવાં અને પછી તે બાવડાંને તેના માથાના બન્ને પડખાં તરફ ઉંચા કરીને લઇ જવાં, આ રીતે બંને બાવડાંને ત્યારે ઉંચાં કરવામાં આવે, ત્યારે બાળકનાં મોઢામાં કુંઠ મારવી. એવી રીતે ધણીવાર સુધી કર્યા પછી, પહેલ પહેલાં તો છોકરું થોડી થોડી વારને આંતરે આગસ ખાવાની પેઠે ઠરી ઉઠશે. ત્યાર પછી ઉપરા ઉપરી એમ કરવાથી, રહેતે રહેતે સહજ શ્વાસોશ્વાસ લેશે-મૂકશે. આ રીતે શ્વાસ તાણીને લીધાથી છાતી ફૂલે છે અને સંકોચાય છે એટલે શ્વાસો-શ્વાસની ક્રિયા છૂટથી શરૂ થાય છે. તે શિવાય છોકરાની પૂંઠ (ફૂલા) ઉપર કેટલીકવાર લપડાકો મારવાની પેઠે યાજ્ઞકવાથી, અને તેના નાકની અંદર એક પીંછાવતી ગલગલી કર્યાથી પણ શ્વાસ-ક્રિયા શરૂ થઇ શકે છે.

જો કદિ એમ જોવામાં આવે કે, છોકરું અવતરીને રડયું નહિ તથા તેનું મોં અને આંખો વગેરે સર્વ કાળું પડી ગયું છે, તો પછી તેના ડુંટી આગળના નાળની તરફ ચાર આંગળને આશરે રહેવા દઇને નાળને કાપી નાંખવો (વધરવો) અને એ નાળને કાપીને તરતજ બંધ બાંધી નહિ દેતાં ત્યાં આગળથી થોડીક અમ-ચીપૂર લોહી નીકળી જવા દેવું. એટલું લોહી નીકળ્યા પછી નાળને બાંધી લેવા. એ રીતે થોડું લોહી વધી ગયાથી છોક-રાનું મોં, આંખો વગેરેમાં દેખાતી કાળાશ નીકળી જતી દેખાશે. આટલું કરવા પછી પણ જો છોકરામાં શ્વાસ લેવા-મૂકવાનું દગું-એ ચિન્હ માલમ પડે નહીં, તો પછી પહેલાં જેમ દલું છે, તેમ તેની આંખો અને મોં ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી વગેરે બધું ફરીને કરવું.

વળી કેટલીક સુચાણી શ્વાસોશ્વાસ શરૂ કરાવવા માટે દીવાની શગ ઉપર હાથને ગરમ કરી નાળ ને જરા જરા શેકે છે, અને કાળાં મરી ચાવીને તેના (છોકરાના) નાકમાં અને મોંમાં કૂંક મારે છે. આ ઉપાયો બહુ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં કરવા જેવા છે. તેથી તેના કરતાં ઉપર બતાવેલા નિર્ભય ઉપાયો કરવા એ વધારે હિતકર છે.

નાળ છેદન---

ઉપર પ્રમાણે બાળક રડે એટલે તેના શ્વાસોશ્વાસ (જીવન) ચાલુ થઈ ગયેલ છે તેમ સમજીને પછી નાળ છેદનનું કામ હાથમાં લેવું. જો કે પ્રથમ ગળામાં નાળ વિંટળાએલો હોઈને કપાઈ ગયો હોય, અથવા લોહીની કાળાશ દૂર કરવા નાળ કાપવો પડ્યો હોય તો એ કાર્યનો વિધિ પછી બાકી રહેતો નથી.

કેટલીક અજ્ઞાન સુચાણીયો તાંતવતી નાળને બાંધે છે તેથી નુકશાનનો ભય રહે છે. કેમકે તાંત બહુ સખ્ત અને ધાર જેવી હોય છે, તેથી વખતે બાંધવાને ડેકાણેથી નાળને કાપી પણ નાંખે છે. અને નાળ કપાઈ ગયાથી ઘણું લોહી નિકળીને વખતે છોકરું મરી જાય છે. માટે તાંતને બદલે પાતળી શીટથી નાળને કુંટીથી ચાર આંગળાં છેટે બંધ બાંધવો અને ત્યાંથી અરધો આંગળાં છોડીને બીજો બંધ બાંધવો. પછી તે બંધની વચ્ચેથી સારી કાતરવતી નાળને કાપી નાખવો. તેથી કશી પણ વ્યથા થયા વિના નાળ છેદનનું કામ પૂરું થશે. ઘણી બાઈયો છરીથી નાળ છેદન કરે છે તેમાં નાળ ખંચાવાનો ભય રહે છે; તેમજ કાપ બેસવા માટે છરીને ભાર દબાવે ઘસવી પડે છે તેથી બાળકને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ કોઈ વખત નાળની પીડા વધીને બાળકને આંચકી અથવા

તાજનો દામ થઈ જાય છે, કે ડુંડી જેવાઈ અર્થ દેવા નો ત્યાં પાણીને સોજે થકે છે. જોડલામાં નાળને ધારવાળી પ્રતરથી કાપવો તે વખતે સલાહદાયક છે.

નાળને જે બંધ બાંધવાનું કારણ છે છે કે કદાચ એક જ બંધ બાંધીને દાખ્યાથી, પ્રસૂતાના પેટની અંદર જો બીજું ઝિક્કું દોષ, તો તે માયું જાય એવો સંભવ છે. કેમકે જોડીવા બાગક દોષ તો એક બાગકનો જન્મ થવા પછી થોડી વાર કેટ બીજું અવતરે છે. માટે આવી રીતે જે બંધ બાંધવાથી બીજા બાગકને દુઃશાન થતું નથી અને બીજું બાગક ન દોષ તો પણ જે બંધ બાંધવાથી જરૂરી જોર પડે છે; કેમકે તે બંધથી જોરનું લોહી વહેતું અટકી પડીને જોરમાંજ બરાવા મોટે છે. તેથી જોર વજનદાર થતાં જોર મળવાથી તે જરૂરી છૂટી થઈ પડી જાય છે.

નાળ છેદન કરવા પછી બાગકની ડુંડીએ વાગી રહેલો નાળ લટક્યા ન કરે તે માટે તેના છેદે શ્રીટ બાંધીને તે બાગકના ગળામાં નરમ રીતે બાંધી દેવી અને તે બાગકની ઉંધમાં કે દેરવતાં દેરવતાં જેંચાઈ ન જાય તેમ કાળજી રાખવી. ત્યારબાદ નવચેકા ઉના પાણી અને સાબુવતી છોકસનું શરીર ધોઈ નાંખી સાથા સફેદ ધોયેલા કપડાવતી તેનું શરીર લૂંછી નાંખવું. નવરાવતી વખતે બાગકની આંખોમાં સાબુનું પાણી ન જાય તે માટે કાળજી રાખવી, ને તે પછી શરીર બરોજર કોરું કરીને ફલાલી. નના લૂંગડામાં બાગકને ઢબુરી દેવું; કે જેમ કરતાં તેના નાક તથા મોંને ખુલ્લાં રાખવાં.

અહીં એકવાલ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે છોકરું બહાર આવ્યા પછીજે જેમ જણાય કે તે છેક દુર્બળ (નબળું) છે. તો નાળ કાપતાં પહેલાં, જોરના તરફથી લોહી એકદુરં કરી નાળની મારફતે (નાળની અંદર થઇને) છોકરાના

શરીરમાં દાખલ કરી દેવું, ને તે પછી નાળ ઉપર રીતસર બંધ બાંધવો. કેમકે માનું લોહીજ છોકરાનું જીવન છે. એટલે તે લોહી થોડુંક એવી રીતે બાળકના શરીરમાં દાખલ કરી દેવાથી તેનામાં કાંઈક બળ આવે છે.

આ ક્રિયા છેક નબળાં છોકરાંને માટેજ કરવાની છે. માટે બાળક અવતર્યા પછી જો છેક દુબળું દેખાય તો એવી રીતે લોહી એકઠું કરીને તેના શરીરની અંદર દાખલ કરવું, તેમજ નાળ કાપ્યા પછી પણ માની તરફના નાળ આગળથી ચાર પાંચ ટીપાં લોહી લઈને છોકરાંને ચટાડી દેવાથી છોકરું બળ પકડે છે. જો કે આ રીવાજનો ઉપયોગ કોઈકજ કરે છે.

ઔરનો નીકાલ—

બાળકનો પ્રસવ થવા પછી પ્રસુતાના અંગમાં લટકી રહેલો ઔરનો નીકાલ કરવાનું કામ બાકી રહે છે; કેમકે ઔર એ ગર્ભનું મૂળ છે; પરંતુ બાળક તેનાથી છૂટું પડી જવા પછી તેનો નીકાલ થઈ જવા જોઈએ.

બાળક અવતર્યા પછી પ્રસુતાને વેળા આવીને ધીમે ધીમે ઔર નીકળી જાય તે સાફ છે. આ રીતે ઔર પડવામાં એક કલાક જેટલો સમય લાગે છે. તો બાળકનો પ્રસવ થતાંજ ઔર ન પડવાથી ગભરાવાનું કારણ નથી, કેટલીક સુચારીયો ઔર પડવાને વાર લાગવાથી ઉતાવળી થઈને ઔર ખેંચી કાઢે છે, આ રીત બહુજ ખરાબ છે કેમકે તેથી ઔરના પરમાણુઓ જરાયુની સાથે વળગેલાં હોય છે તે છુટાં થવા પહેલાં ખેંચાવાથી પ્રસુતાના જીવનું જોખમ થઈ જવાનો ભય રહે છે,

ઉપર પ્રમાણે કુદરતી રીતે એક કલાકમાં ઔર ન પડે તો પ્રસુતાના પેટ ઉપર ડાબા હાથના અંગુઠા પાસેની આંગ

આવે તો તે પ્રસૂતાને જીવન આપે છે અને જો અણુસમજ્યે કરવામાં આવે તો ઉલટું નુકશાન કરે છે. એટલે તેનો ઉપયોગ પ્રસવની અવસ્થાને અંતે બાળકના જન્મ પછી ઝોરના નીકાલ માટે કરવો ઠીક છે; કેમકે તેનાથી ઝોરનો નીકાલ થવા ઉપરાંત ઝોર પડી જવા બાદ લોહી વહી જવાનો વેગ રોકાય છે. પરંતુ પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો તે પ્રસંગે ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે જરાયુનું મ્હોં જેટલું ખુલ્લું જોઈએ તેટલું ખુલ્લું હોય, પરપોટો કુટીને પાણી વહુ હોય, છોકરાનું માથું ખુબ નીચે આવ્યું હોય અને તે બહારથી બરાબર જોવામાં આવતું હોય ત્યાં આંગળી ચલાવીને ફેરવી કાઢ્યાથી આંગળી કાઢી પણ ઠેકાણે અટકે નહિ અને ફક્ત થોડીક વાર જોરભેર પીડા આવતાંજ પ્રસૂતિને છુટા છેડા થઈ જશે એમ લાગે; ત્યારે અર્ગટ આપ્યાથી પ્રસૂતાને તેજ વળતે વગર હરકતે પ્રસવ થાય છે તથા છોકરાને તેનાથી કાંઈ નુકશાન થતું નથી.

વળી જે પ્રસૂતાને અગાઉના પ્રસવ સમયે પ્રસવ થતાં જ પુષ્કળ લોહી વહી ગયેલું હોય, તેને ફરીથી (બીજી વખત) છોકરું અવતરવાને વખત એવીજ રીતે લોહી વહેવાની તેના મનમાં ધારની રહેતી હોય તો છોકરાનું માથું જંબુ બહાર આવે તેવુંજ, અથવા તેનાથી જરાક અગાઉ પણ તેવી પ્રસૂતાને અર્ગટ આપવાથી છોકરું અવતર્યો પડી પણ તેની વેળા બંધ પડશે નહિ, અને તેને લોધે લોહી પણ વહી શકશે નહિ મનલબ્ધ કે પ્રસવ થયા પછી લોહી તુટી ન પડે, જલદી ઝોર પડી જાય અને ઝોર પડ્યા પછી પણ લોહી વહે નહીં તે માટે ‘ અર્ગટ ’ જરૂરનું છે. પરંતુ પહેલી વારની પ્રસૂતિને ઘણું કરીને અર્ગટ આપવાની જરૂર પડતી નથી. કેમકે તેના શરીરનો કબજો અથવા બંધેજ

વધારે હોવાથી, પ્રસવ પછી તેને ઘણું કરીને લોટી વહેતું નથી. પછી તો અજ્ઞાન મુયાલી છેક જ તાગી એચીને પ્રસૂતાને નરમ થેંસ લેવી અને નળણી કરી નાંખે, તેમાં તે બિચારીને શો વાંક ?

પ્રસવ કરતાં નેટલી પ્રસૂતિઓ કષ્ટાય છે, તેના ચાદ આનાં નેટલી પ્રસૂતિઓ વેણ બંધ પડી ગયાથી, કે તેનું જેવું ભેદ્ય તેવું જોર ન રહ્યાથી કષ્ટાય છે. જોરજોર વેણ આબ્યા વિના, કે પીડાનું સાડું જોર હોવા વિના, પ્રસૂતિને પ્રસવ થાય નહિ, તે બધા છતાં પણ આવી અર્ધદગ્ધ મુયાલીઓ કૃષ્ણ ચુંથાચુંથું કરીને જ પ્રસૂતાને અધમૂર્છ કરો નાંખે છે. અને સુવાળી જગ્યાએવી તો સોજવી દે છે કે, છેવટે આકરી વેણ શરૂ થવા પછી પણ પ્રસૂતાને સહજ પ્રસવ થઇ શકતો નથી. અને વળી પ્રસવ થયા પછી પણ શરીરની વેદના ભોગવવી પડે છે.

સમજાવવા જેવું એ છે કે પ્રસવ સમયે અર્ગટ ખવરાવ્યાથી કૃષ્ણ વેણને જ વધારો થાય છે; પણ જરાયુનું મ્હોં નરમ થતું નથી કે ખુલતું પણ નથી. વળી અર્ગટ ખવરાવ્યાથી જે વેણ આવે તે વેણ સહન થવી બહુ મુશ્કેલ છે અને ચાલુ જ રહે છે, એવી પીડાથી પ્રસૂતા બહુ કષ્ટ પામે છે અને છેક કળજે પડી જાય છે. તે સિવાય છોકરું અવતરવાને વાર હોય તો અર્ગટ આપી શકાતું નથી. એટલે તે આપવામાં બહુ ટાળણી જરૂર છે; કેમકે છોકરું અવતરવાનો માર્ગ સારી રીતે ખુલ્યો ન હોય, જરાયુનું મ્હોં કઠણ હોય તો પીડા અથવા વેણોની ધમકથી-જોરથી જરાયુ ફાટી પણ જાય અને જરાયુ ફાટી જાય એ પ્રસૂતાને બધું જેવું છે. માટે અર્ગટનો ઉપયોગ કરવામાં બહુ ટાળણી રાખવાની જરૂર છે અને ખાસ કરીને પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી તુકથાન થાય છે.

(૪) ઇપિકાકુઆન્હા નામની દવા કે જે આકડાના મુળની છાલના ભુકાની બનાવટ આવે છે. તેની ભુકી થેન ત્રણથી પાંચતું એક પડીકું દૂધમાં કે મધમાં આપવું સારું છે. આ દવા સાથે કે પછી દોઢ કલાક સુધી પાણી આપવું નહિ. આ દવાથી જરાયુનું મેદોં સખત હોય તો નરમ થાય છે, ખુદ્દુ ન હોય તો ખુદ્દી જાય છે, વેણ ન હોય તો થર્મ આવે છે કે નળગી હોય તો જોરમાં આવે છે અને તે પણ જેવી થવી જોઈએ તેવી થાય છે. એટલે તે પીડાથી પ્રસૂતાને ઈર્ષપણ કદ્ય થતું નથી. જરાયુનું મેદોં સખત હોવાથી પીડા આવ્યા પછી તેના મેદોં આગળ જે સખત એક પ્રકારની બહુ ભારે વેદના થાય છે, ને જેથી પ્રસૂતા રડારોગ કરી મૂકે છે કે બહાવરી થઈ જાય છે, એવી સઘળી પ્રસૂતાઓને સારૂ એ એસડ રામબાણ જેવું છે. એસડ બવરાવ્યા પછી અડધા કલાકની અંદર જ પ્રસૂતા હોંશિયાર થઈ જાય છે. ને ત્રણે અવસ્થામાં એ એસડ બવરાવો શકાય છે પ્રસવ કરતાં પ્રસૂતા હુબ પુમે છે. એવું જોતા જ એ એસડ આડી શકાય. એ એસડ બવરાવ્યાથી જનાયુનું બાળ એટલું બધું વધે કે તેની અંદરથી છોડારાને જાણે કોઈએ દા.વવની કેલીને બહાર કાઢી નાખતું હોય તમ એ એસડ બવરાવ્યાથી સરખાતાથી છુટા છેડા અંજ આવે છે. અને એ.ન પણ સહેજમ. પા. ને, વળી એ એસડ બવરાવ્યાથી એ.ન રહેવાના રહુ જાય નેતે. તથા અને પ્રસવ થવા પછી પણ એ દવા ના નકે છે, તેથી તેથી અડધા કલાક પાણીની પ્રસૂતા પણ નહવ થવા નહ. પાણીના. એ જા. આવી મૂકે છે. એટલે પ્રસવમાં આ દવા અ.વરો સારો છે જે એટ. પડિશકો પ્રસવ ન થાય તે દા.વવની અંધા રહે છે એ પ્રસૂતાને જેવા નથ એ દવાથી બ.વ.વ. અમરની નથ અને તે પછી પણ એ દવા ને હેડે કે ના.વ.વ. પડિશક નથ.

(૫) કક્ષીદ્વારોનાં મૂળને પાળી સાથે ઘસીને દાઢે પગે લેપ કરવાથી જ્યાર પડી જાય છે.

(૬) યોરના દૂધને માથામાં કરવાથી પણ જ્યાર પડી શકે છે, પરંતુ યોરના દૂધને લીધે માથામાં ગજતરા થાય છે. માટે તે પ્રયોગ કરવા પહેલાં અને પછી માથામાં ચી કે તેલની આંગળી ચોપડી દેવી.

(૭) સર્પની ઠાંચગી એક વાલ લઈ દર પા કલાકે યોનિમાં ધૂમાડી દેવી.

(૮) માથાના વાગની ધૂમાડી યોનિમાં દેવાથી પણ જ્યારનો નિકાલ થાય છે.

(૯) લીંડીપીંપર અને વજ જોરડીયામાં મેગવી કુંટીમાં અને તેની આસપાસ લેપ કરવો.

(૧૦) ગાયનું દૂધ વીસ બાર લઈ તેમાં ગાયનું છાણુ એક તોલાથી જે તોલા ચોળી નાખીને તે ગાળીને પાઈ દેવું.

(૧૧) મીંઢાગની યોનિને ધૂમાડી દેવી.

(૧૨) પોથીના મૂળને કાળા તલના તેલમાં મેગવીને તેનો યોનિમાં લેપ કરવો.

(૧૩) અધેડાના પાનના રસની ખીચકારી યોનિમાં મારવી.

(૧૪) સંદરફળનું ચૂર્ણ જે વાલ પાણીમાં આપવું.

(૧૫) ટંકણખાર વાલ જે તથા તજ વાલ જેનું ચૂર્ણ ફંકાવી ઉપર પાણી પાવું.

(૧૬) લાંબુત્રી વાલ જેનું ચૂર્ણ પાણીમાં દેવું.

(૧૭) મીંઢાગ ઘસીને તેનો યોનીના પેદા ઉપર લેપ કરવો.

ઉપરના દવાના પ્રયોગો જેમ જોર પાડવા માટે વેણ લાવવાનું કામ કરે છે, તેમ પ્રસવ વખતે પણ વેણ ન આવતી હોય કે મોળી પડી ગઈ હોય તો તે વખતે પણ આ પ્રયોગો ઉપયોગી છે,

જોર પડે છે એટલે પ્રસુતાનો કોઠો ખાલી પડી જવાથી તે નિસ્તેજથઈ જાય છે. માટે જોર પડતાંજ પ્રસુતાના પેટ ઉપર થોડો વખત હાથ પંપાળ્યા કરવો.

જરાયુની વ્યવસ્થા:—

હવે જરાયુને સાફ કરી તેના ઠંકાણે સ્થીર કરવાનું કામ રહે છે. કેમકે જરાયુ એ ગર્ભાશયનું અંગ છે. એટલે પાછું પહેલાંની સ્થિતિમાં લાવવું જોઈએ; પરંતુ તે પહેલાં જરાયુને જોરના સમાગમથી લોહી વગેરે ચાંટી રહ્યું હોય તે સાફ કરી નાંખવું જોઈએ. તેમજ જોર પડ્યા પછી પાણીનો અમુક ભાગ ઘણું કરીને પ્રસવદ્વારમાં રહી ગયેલ હોય તે પેડું ઉપર ભાર દઈને દાખવાથી નીકળી જશે. ત્યારપછી જો જરાયુ બહાર નીકળી પડ્યું હોય તો તેને આસ્તે આસ્તે ધકભારીને યોનીદ્વારમાં જવા દેવું. આ વખતે અર્ગટનું એક પડીકું પાંચથી દશ રતીનું આપી દેવું કે જેથી જરાયુ સંકોચામ જઈને તેની મૂળ સ્થિતિ પેઠે નાનું તથા સુખત થઈ જાય અને લોહી પડવાની ધાસ્તી રહે નહિ. તેમજ અખોધ મર્યાદી પણ પ્રસુતા દુઃખ પામે નહિ.

આ રીતે જરાયુ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તે પછી પેટ ઉપર રાખેલો હાથ લઈને તુર્ત જરાયુ અંદર ગયું હોય તે જાગને સારી રીતે દબાવ્યું મળે તેમ પેડુના ભાગ ઉપર એક લુગડાની ઘડી કરીને ઘોઢવી દેવું ને તેના ઉપર અખા પેડુને સરખી રીતે દબાવ્યામાં રાખી શકે, તેવા સ્વચ્છ લાંબા અને નોટો ફાલ નેના પાટો દોરનાં ગરજ ન પડે તેમ વીંટીને મજબૂત રીતે બાંધી દેવો.

કેટલીક અસાનઠાયાઓ આ પ્રસંગે પેડુ ઉપર ખાટલાની પાટી વીંટે છે. અને તે પણ રૂઢીને ખાતર વેઠ ઉતારવી હોય તેમ માની અટાટી મુકે છે તે મોટી ભૂત છે. કેમકે પ્રસૂતાના આરામ માટે પેડુને પાટો બાંધવાની ખાસ જરૂર છે. મુદ્દે પ્રસૂતાને ઉપર જણાવ્યું તેમ પેડુના ભામને બરાબર દબાવી શકે તેમ પહેાળેા અને મજબુત પાટો બાંધેા હોય તો લોહી પડવાનો ભય દૂર થાય છે. તથા શમને શાંતિ વળે છે. એટલુંજ નહિ પણ પેડુની ચામડી દઢગી જઈને ઘણી સ્ત્રીને સુવાવડ પછી જીલ્લી દેખાય છે. તેમ પાટો બાંધવાથી યત્ન નથી. વગી ગર્ભાશયના અવયવોની સ્થિતિતા દૂર થઈ જાય છે ને ખાલી પડેલા કોઠામાં વાયુ પ્રવેશ કરતો નથી. માટે આવો પાટો છૂર્ત બાંધી લેવો, એટલુંજ નહિ પણ તે બાર દિવસ સુધી બાંધી રાખવો. માત્ર સ્નાન કરવી વખતે પણજે એટલે બીજે કોરો પાટો બઢલીને મજબુત રીતે બાંધી લેવો.



સૌથી વધારે ઠીક તો છાણું કે લીંડીનો પાકો દેવતા કરીને તેના ઉપર સ્વચ્છ કપડાની ઘડી વાળેલા ગોટા તપાત્રી ગર્ભાશય ઉપર શેકવું તે સાફ છે. જો કે આવા શેક માટે સગડીનો દેવતા તો બહારજ પાડીને પાકો કરવા પછી ઓરડામાં લાવવો જોઈએ. કેમકે દેવતા તૈયાર કરતાં ધુમાડો ઓરડામાં થવા પામે તો તેથી બાળકની કુમળી આંખોને તુર્ત નુકશાન થઈ બોબડી કે બેડાળ આંખો બની જાય છે. અને તેનાં ફેફસાંને પણ નુકશાન કરે છે. તેમજ સુવાવડીને ઉધરસ થવાનો ભય રહે છે ત્યારે આવા ભાઠાના કુંડાં સુવાવડના ઓરડામાં રાખી ગોટાનો શેક કરવાથી તે ભાઠાના ધખારાથી ઓરડાની હવામાંની શરદી ઉડી જાય છે, અને બીજી તરફથી સુવાવડીને ફાયદો થાય છે.

શેક કરવાની મુદત સાંધાઓની કળતર ઓછી થાય, અવયવોની શીથીલતા દૂર થાય અને પેટની શુદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી હોય છે માટે જો ઉપરનો સાદો શેક ચાલુ રાખ્યો હોય તો નિર્ભયતાથી આરામ આવી જાય છે.

લોહીનો પ્રવાહ—

પ્રસવ થવા પછી સુવાવડીના પ્રસવદ્વારમાંથી થોડા દિવસ સુધી જરા લોહી નીકળતું રહે છે. તેમાં ગભરાવાનું નથી.

આ લોહી ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ સુધી રંગવાળું આવે છે. અને તે પછી જેમ જેમ આગાં રૂબતાં જાય છે તેમ તેમ તેને રંગ બદલાતો જઈ મેલા કચરા જેવું ગુગળુ લોહી આવે છે. આ પ્રમાણે લગભગ અઢવીશ દિવસ આછું વધતું લોહી જવા પછી બંધ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો મુવેલ બાળક અવતર્યું

હોય તો લોહીનો પ્રવાહ આટલો ન લંગાતાં થોડા દિવસમાં બંધ પડી જાય છે.

જેમ અંતરાયમાં દરમહીને સીઝોને લોહીનો પ્રવાહ જવાથી લાસ છે તેમ સુવાવડમાં ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય લોહીનો પ્રવાહ જાય તે સુવાવડી માટે જરૂરનું છે. કેમકે જો લોહી ટપકવું બંધ પડી જાય તો પ્રસુતાના પેટમાં લોહીનો જમાવ થાય છે. અને તેના પરીણામે લોહીની ગાંઠ બંધાઈ જઈને ગર્ભાશયમાં ફેટલાક આધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેમાંથી તાવ પણ આવી જવા સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રવાહને અટકાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પશુ ફક્ત તેવા પ્રવાહથી કપડાં અને શરીર ઉપર ડાઘાડુથી પડી મંદહી તથા આમડીનાં દર્દો ન થાય તેટલા માટે પ્રસવદાર પાસે થોડાં જુદાં જુદાં ધડી કરીને સુકી રાખવું અને તેને ડાઘ પડે એટલે લોહી નાંખવું. એટલું જ નહિ પણ પ્રસવદાર, સાથજ અને ની નજરના ભાગો કે જ્યાં લોહીના ડાઘો થાંટી જવાનો સંભવ હોય છે ત્યાં ગરમ પાણીમાં બોળેલાં સ્વચ્છ કપડાં કે પીથી સવા તાજ ધરીને સાફ કરી નાખવું અને જો પડે કપડાંને ડાઘ પડ્યા હોય તો ઘૂર્ણ તે બદલા નાખવા ફેટલી. જો આ લોહીને સાફ કરી ન જવા થડા પાણીનો પ્રયત્ન કરે તે પ્રસુતા માટે પશુ જ નુકસાનકારક કેમકે પ્રસુતાના શરીર પેટના કે ભાગો પેટ પાડી ન જવાથી કુદરતી જરૂર પડે ત્યારે ન જાય અને નવા પશુ મે સુવાવડીના પ્રસવની સાથે પેટ પડવાથી પશુ થઈ જાય છે.

સુવાવડ

જો આ પ્રવાહ ન જાય તો પ્રસવની સાથે પેટ પડવાથી પશુ થઈ જાય છે. આ પ્રવાહ ન જાય તો પ્રસવની સાથે પેટ પડવાથી પશુ થઈ જાય છે.

નવરાવતી વખતે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સુવાવડીને ખુલ્લી હવા લાગે નહિ. આટલા માટે ન્હાવાના સ્થાન ઉપર હવાનો અવર જવર બંધ રાખવો, અને ન્હાયા પછી તુર્ત શરીરને ઘસી સાફ કરીને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં.

જેમ ઉપર ન્હાવામાં ગરમ પાણી વાપરવાનું જણાવ્યું છે તેમ આટે-જંગલ જતાં કે પેશાબ પાણી પ્રસંગે પણ ગરમ પાણી જ વાપરવાને કાગળ રાખવાની છે.

ખાનપાન

સુવાવડીને જેમ શરદીથી બચાવીને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ કપડાં અને શરીર શુદ્ધ જાળવવાની જરૂર છે, તેમ તેના આહાર વિહારમાં પણ પુરતી કાગળ રાખવાની જરૂર છે.

જે માતાને ખાનપાન અને વૈશવનો મોહ ન છૂટતો હોય તેને સતત તેના મોહ છાંટી દેવો. જોખન કેમકે બાળકને રમાડવાના હોય તેમ જરૂર. અને મનને સવમમ. રાખવું નહિ તે પરવડી શકતું નથી.

જોખન બચવું ન જાય તો આરોગ્ય રક્ષણનાં એક મહાન કુતું થઈ શકે છે. જોખન બચવું હોય છે ત્યાં વિલાસ કે સ્વચ્છતાનાં નિયમોનું પાલન કરવું. જેથી તે થઈ શકે છે.

જોખન બચવું ન જાય તો માતાની જોડકારી કે અસામાન્ય વસ્તુનાં સ્પર્શ થઈ જાય તો જોખન છોડી દેવું. જોખન બચવું ન જાય તો માતાની જોડકારી કે અસામાન્ય વસ્તુનાં સ્પર્શ થઈ જાય તો જોખન છોડી દેવું. જોખન બચવું ન જાય તો માતાની જોડકારી કે અસામાન્ય વસ્તુનાં સ્પર્શ થઈ જાય તો જોખન છોડી દેવું.

મન થયા કરે છે કે આપ કુપથ્ય સ્વાદ જોતાં જીભમાંથી પાણી છુટી જાય છે અને મનને અંધમાં રાખવું સુસ્કેલ પડી જાય છે. ખડું કઢીયે તો આપણને મોટા ભાગે આપણી પ્રકૃતિનું કે આરોગ્ય માટે પથ્યા-પથ્યનું જ્ઞાન જ નથી હોતું. અને તેથી અમુક અવસ્થામાં અમુક ચીજ ખાવાથી આપણા શરીર ઉપર તેની શું અસર થશે તે જાણતો જ્યાં જ ન હોવાથી ઉપરસમાં જોર કે તાવમાં છાશ ખાઈ જોડીયે છાયે.

ખટાશ એ તો શ્રી વર્ગને મોટા ભાગે દેહથી પણ વધારે વહાલી વસ્તુ છે. એટલે જ ઘરે આયુર્વેદને મેળવેલી મોંઘી છાશ-પછી ભલે તે ખાટી કે ઉતરી ગયેલી હોય અથવા હોંટલ કે ડેરીમાંથી મલાઈતું સત્વ ઉતારી લીધેલ ફેંકી દેવા જેવું સફેદ જોસામણ હોય છતાં તેને મેળથી ગમે તે રીતે પેટમાં પધરાવે ત્યારેજ તેને શાંતિ વળે છે.

આ ઉપરાંત રાઈતાં, અથાણાં, ભજીયાં, ઢોકળાં, અને મંસા-લાનો સ્વાદ કરવામાં પણ આપણે પાછું વાળીને જોતાં નથી. તેથી પણ પરિણામે પાચન શક્તિ તથા આરોગ્યને નુકસાન વેઠવું પડે છે.

બીજી એક ગંભીર ભૂલ સ્ત્રીઓની લોભવૃત્તિમાંથી થાય છે. એટલે ઘરમાં કોઈ રસોઈ વધી પડી હોય તો તે ફેંકી દેતાં જીવ ન ચાલવાથી ઠાંસી ઠાંસીને પેટમાં ભરે છે. અને તો ઘરનાં માણુ-સો અને બાળકોને પણ અકસંતીયા થઈ ખાવાને પ્રેરણા કરે છે ને તે છતાં વધી પડે તો બીજે દિવસે ઉતરેલું ધાન આરોગી બીમારી તથા પાચમાલીને આમંત્રણ કરે છે.

આવી તો આપણે જ્ઞાનપાનની ઢગલાબંધ ભૂલો હમેશાં

પરંતુ જો ત્રણ દિવસે પણ ઝાડે ન જાય અથવા ઝાડો બહુજ કઠણ આવે તો તેને માટે ઉપચારો કરવા જોઈએ; કેમકે કુમળા કોઠામાં કચરો ભરાઈ રહે તો નવા નવા રોગો સહજમાં ઉત્પન્ન થતાં વાર લાગે નહિ. તેમજ કઠણ ઝાડો ઉતરતો રહે તો પ્રસૂતાને વિશેષ બળ કરવાને ફરજ પડે, ને તેના પરિણામે ગુદા તંમજ ચોની દ્વારના શીથિલ પડેલા સ્નાયુઓને ધક્કો લાગવાથી શ્રમ અને અશક્તિ વધવાથી કદાચ આમણ કે અર્ધ (મસા) થવાનો ભય રહે છે. માટે જો ચોથે દિવસ પ્રસૂતા ઝાડે ન જાય કે કઠણ ઝાડો આવે તો—

(૧) ત્રીફળાં (હરડાં બેડાં ને આમળાં) નું ચૂર્ણ આપવું.

(૨) હોંમજ એરડીયામાં તળીને તેનું ચૂર્ણ કરી તેની કાફી બે વાલથી છ વાલ ઉમ્મર અને શક્તિના પ્રમાણમાં આપવી.

(૩) કડુ તોલો ૧ શેકેલું, તથા કાળાં મરી તોલો બા બાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ સહજ નવશેકા પાણીમાં આપવો.

(૪) જીવન (ચવન પ્રાસાવલેહ) આપવો.

(૫) જો તાવ ન હોય તો એરડીયું તોલો એક સુવાના પાણીનાં દશ વીશ ટીપાં સાથે આપવું.

ઉપર જણાવ્યું છે કે પ્રસવ પછી ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તે સાચું છે, છતાં પેશાબ બંધ ન રહે તે ધ્યાન રાખવાનું છે. એટલે પ્રસવ પછી પાંચ સાત કલાક સુધીમાં પેશાબ થવો જ જોઈએ, છતાં જો તેટલા વખતમાં પેશાબ ન થાય તો:—

(૧) કપુરની તદન ન ની ગોટીના લાંબા ત્રણ ભાગ કરીને એક ભાગ પેશાબના દ્વારમાં ચડવવાથી પેશાબ છુટે છે.

અદૃશ્ય થઈ જાય અને પારાનાં રજકણો સુદૃઢ ન દેખાય તેવી કળ્લલી કરવી. તે પછી લીલાગર ભાંગને એક વાસણમાં લઈ તે પલળે તેટલું પાણી તેમાંનાં ખીને ધીમા તાપે બાફવી અને પાણી બળી જઈને ભાંગ સુકાઈ જાય ત્યારે ઉતારીને ખીજી તમામ ચીજો સાથે ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને પારા-ગંધકની કળ્લલી સાથે ઘુંટીને એક રસ કરવું તેને લાહીચૂર્ણ કહે છે.

આ ચૂર્ણ વાલ જે થી છ સુધી બળાબળ જોઈને દિવસમાં ત્રણ વખત ગાયત્રી છાંશ સાથે પ્રસુતાને આપવું.

આ લાહી ચૂર્ણ સ્ત્રીઓના ઉદરને લગતા દરેક વ્યાધિ મટાડે છે.

(૮) સુલેમાની ક્ષાર—

સુવાવડીનાં દર્દો માટે જેમ લાહી સુચાણીયે પોતાનો અનુભવી પ્રયોગ લાહીચૂર્ણનો કહ્યો છે, તેમ સુલેમાન નામના અનુભવી હકીમે પણ સુવાવડીના રોગો માટે એક ક્ષારનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે. કે જે સુવાવડના ઘણા વ્યાધિઓમાં ફાયદા કરતા છે. એ ક્ષારની બનાવટ એવી છે કે—

સુરોખાર, સિંધાલુણ અને નવસાર એ ત્રણે દૃઢ દૃઢ તોલા લઈને તેને જુદાં જુદાં બારીક ખાંડવાં. તે પછી તે ત્રણે ચૂર્ણ એકત્ર કરી એક લોટકામાં ભરીને તેના ઉપર કોડીયું ઢાંકી મોંચે કપડું બાંધી પલાળેલી માટીથી છાંદી લેવું. પછી આ લોટકાને અડાયા છાણાંની આગમાં મૂકી પકાવી ઠંડું પડ્યા પછી તેને બારીક પીસી નાંખવું. આ સુલેમાની નીમક કહેવાય છે. તેમાંથી જે આની ભાર સવારે તથા જે આની ભાર સાંજે ધીની સાથે લઈ પછી તુરત લોજન કરવું.

આ નીમકને જે દામગીના રસના પુટ દેવામાં આવે તો કદરના રોગો ઉપર આ રોગાયદો કરે છે. પણ જે ઉપર પ્રમાણે પુટ દીધા હોય તો તેને વાપરવાની માત્રા જેટલે આની ભારથી જે આની ભાર રાખતો.

આ ઔષધિથી પ્રવાસ, સંબદ્ધ, અહર, મંદામ્, મગાવદોષ, ધાતુ કાય, આદરો, કદ, કમગો, અર્જ, ભરત, કમ, કાય, તાય, રીંગસ, યોજ, જગંધર, શુભ, આમગીના રોગો, મંથી, વિદધી, યાધર, પ્રકર, પ્રમેદ, અગ્રહીત, વધુત વગેરે વર્ણાં કદોમાં કાયદો થાય છે.

સુતિકાવાત રોગ—

સુતિકાને શરદીથી કે વાયદો તથા ખાટો પદાર્થ ખાધાથી અથવા શુદ્ધ ભાગમાં લેજ કે દુધ લાગવાથી કે પેદુનો પાટો તંગ ન બંધાવાથી વાતરોગ થવાનો સંભવ છે. એટલે તે બાગત કાગલ રાખીને રોગથી બચી જવું તે ઔષ્ણી સાડું છે. છતાં તેવી અજ્ઞાન બુદ્ધિ વાત રોગ થાય તો ખાધું પચતું નથી. એટલે તથા બગાડાં આવે છે. પેટ કુલ્લું દેખાય છે. વગેરે વાયુના પ્રકોપનાં ચિન્હો જણાવાથી સુતિકાવાતરોગ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

૧. જવખારનું ચૂર્ણ તોલો બા ધીમાં ગોળીવાળીને દિવસમાં બે વખત આપવું.

૨. વાંસના પાનના કણગા તો બા લઈ તેનો નવટાંક પાણીમાં ઉકાળો કરવો. તેને એકતોલો પાણી રહે એટલે ઉતારી તેમાં જવખાર બે આની ભાર અને મદીરાસવ તોલો ૧ મેગનીને પાવું. મદીરા ન ખપે તો દ્રાક્ષાસવ તેટલાજ વજનમાં લેવો સારો છે.

૩. કાંટા શેળીયાના ઘોળા કાંટા તો. ૦૧ નવટાંક પાણીમાં ઉકાળી તોલો ૧ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં લીંદીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૪ નાખી પાવું.

૪. કાંટા શેળીયાના મૂળનું ૦૧ તોલો ચૂર્ણ લઈ તેનો ક્વાથ કરીને દેવો.

૫. લાલ્લીચૂર્ણ દર્દ અને શક્તિના પ્રમાણમાં જે થી ચાર વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણીમાં આપવું.

૬. દેવદારાદિ ક્વાથ પાવો, આ ઉપચારમ. આડા થાય તો નવરાવું નહિ કેમકે રોગનો નિકાલ થયે આડા તેની મેળે મટી જશે.

૭ ચલેતરા જનાવજના પીછાંથી નવરાવવું. અને ખપે તેણે તેનું માત્ર વાનાં પકવ પાવું અને ન ખપે તેને પીછાં ઉકાળેલું નવરાવે પાવું. નવરામ પાવું જાતે પાવું.

૮. જાનનું નવરાવું નવરાવ. તે વાલ દર્દ અને શક્તિનાં પ્રમાણમાં નવરામ પાવું. નવરામ પાવું. નવરામ પાવું.

૯. નવરામ પાવું નવરાવ. તે વાલ દર્દ અને શક્તિનાં પ્રમાણમાં નવરામ પાવું. નવરામ પાવું. નવરામ પાવું.

ચોનીશ્રવણ.

૧૦. નવરામ પાવું નવરાવ. તે વાલ દર્દ અને શક્તિનાં પ્રમાણમાં નવરામ પાવું. નવરામ પાવું. નવરામ પાવું.

લઈ તેને કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી સોગઠી કરવી, આ સોગઠી એક રાત્રે પહેરવી.

(૬) લોહ ભસ્મ, કવીનાઈન, ફોસફરસ એસીડ અથવા ઝેરકોચલાના અર્ક જેવી પૌષ્ટિક દવા આપવી.

(૭) કોઈ પણ કારણથી તેવી સ્ત્રી જોર ન કરે કે વજન ન ઉંચકે તેમ કાળજી રાખવી.

(૮) બેવડીયા પૈસા એક સાંકડી કોથળી (વાંસળી) માં ભરી પહેરીને ઉપર લંગોટ વાગવા કહેવું.

ગુહ્યાંગ પ્રદેશ દાહ—

પેડુની અંદર ગર્ભાશયનાં બંધનાદિકના સંયોજકનો વરમ (સોજો) થવાથી આ વ્યાધિ થાય છે. આવો વ્યાધિ ઘણું કરીને પ્રસવ થયા પછી અથવા ગર્ભપાત થયા પછી થાય છે. તેમજ ગર્ભાશય ઉપર શસ્ત્ર કીયા કન્વાર્થ, સગી નાખવાથી, ગરમીથી કે સ્ત્રી અંડ અને ગર્ભસ્થાનના વ્યાધિને લીધે થાય છે. પ્રથમ પ્રસુતા સ્ત્રીને આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. વરમ (દાહ) એક બાબુએ થોડા ભાગમાં થાય. અથવા પેડુની ચોમેર પણ થાય છે.

કોઈ વાન આ વ્યાધિ ગુપ્ત રીતે થાય છે. અને થોડા દિવસમાં કેટલું બધું વ્યાધિથી બળર પડતી નથી. પણ ઘણું કરીને તે શરૂઆતથી તેના ચિન્હ ના લક્ષ્ય પડે છે. એટલે થોડા થોડા તાવ આવે છે. કમર દુખે છે. અગ્નિ મદ રહે છે. બેચેનપણું અને નાનકડું હોવાય છે. નાડી જલદ મને છે. ચહેરો ફિકર નાંદ નેંદ છે અને કોઈવા મંદિરાદિ ચિન્હ થાય છે. યોનીની અંદર વર્જન. આવાની નાં મીને તપાસ કરતાં એક અથવા બેઉ બાબુએ

સિંધવને એકરસ કરી તેમાં ડૂની આંગળી જેવી બાટી વાટ બોળી
શુદ્ધાંગમાં પહેરવાથી તે વ્યાધિયો દૂર થાય છે.

(૨) ગળો, હરડાં, જોડાં, આંગળાં અને હાંતી મૂળને
કાઢો કરી યોની ધોવી, કે તે કાઢામાં પલાળીને પોતું રાખવાથી
શુદ્ધાંગમાં થળ આવતી હોય તે મટે છે.

(૩) કડવા તુરીયાનાં બીજને પાણી સાથે ઘસીને તેનો
લેપ કરવાથી-પણ એજ મટે છે.

(૪) યોનીમાં જખમ ન હોય તો ધતુરાનાં બે પાન વાટી
સીંધાકુણુ તથા ધી મેળવી તેની પોટલી કરી પહેરાવવાથી
યોની શુભ મટે.

(૫) બાજરાનો લોટ અને સુવા દેવતામાં નાંખી યોનીમાર્ગે
ધુમાડી દેવી.

(૬) અજમાતું કસોજણુ તથા લીંબડાનાં પાન દેવતામાં
નાંખી ધુમાડી દેવાથી પણ યોની શુભ મટે છે.

(૭) લીંબડાની લીંબોળીનાં મીંજ અને એરડીનાં મીંજને
લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી તેની વાલ-વાલની બોળી વાળી
પહેરવાથી યોની શુભ બંધ થાય છે.

(૮) અજમાની ફાતરી, સુવાદાણાની ફાતરી, બાજરાનો
લોટ અને લીંબડાનાં પાનની ધુમાડી યોની દ્વારમાં દેવી. તેથી
બરાચેલો વાયુ ખસી જઈ નાદ બંધ થશે.

(૯) સુવા, લોદર, કાંટાળામાયાં, ધાવડીનાં ફુલ, રીસાં-
મણીનાં પાન, સીંધવ, તથા શુગળ સમમાર્ગે લઈને તેમાંથી સીંધવ
અને શુગળને જરા ચેડી નાખવા તે પછી બધી ચીજો એકત્ર
કરીને તેમાંથી બારજેવડી પોટલી કરી તે પોટલીને એરંડીયામાં

ઝોળીને પહેરવાથી શૂળ કે ચાસકા મટે છે. તેમજ કેડને હરકત હોય તો તે પણ દૂર થાય છે.

(૧૦) સાટોડીનું મૂળ અને ઈદ્રવરણાના મૂળને મધમાં ઘસી પેદુ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) સાટોડીના પાનમાં કાથાની પેઠે જરા સીંધાલુણ તાખીને તેનું બીડું વાળી પહેરવું.

(૧૨) લીલાગર ભાંગ શેડીને એક ભાગ તથા કાંટાળું માંચું ચાર ભાગ મિશ્રણ કરી પાણીમાં વાલ-વાલની ગોળી બાંધીને પહેરવી.

યોનીનાં ચાંદાં કે દુખાવો—

પ્રસવ પછી અસ્વચ્છતાથી કે ગરમીથી યોનીમાં ચાંદા પડી ગયાં હોય કે દુખાવો જણાય તો નીચેના ઉપચારો કરવા.

૧. ખાખરાનાં ફળ (પીત પાપડાનાં બી) અને ઉંખરનાં ફળ એ બંનેને તલના તેલમાં વાટીને તેનો યોનીમાં લેપ કરવો. જેથી ગર્ભાશયનો અગ્ર ભાગ (અંગ) બહાર નીકળવા માંડ્યું હોય તો એથી જઈને દૂઢ થાય છે.

૨. તુમડાનાં પાદડાં અને પઠાણી લોઢર એ બંનેને તાજાં જાને લઈ બારીક વાટીને તેનો લેપ કરવો. જેથી ચાંદાં અને દુખાવો મટે છે.

મુકાવ રોગ—

મુકાવડાં જાને દુખા પદાર્થો ખાવાથી વાયુ વધે છે અને તે તરલ તથા કચ્છ બની લોઢીને મુકાવવાથી ડુંટીની નીચે, પડ-તમા, મુકાશયમાં તથા પેદુમાં ગાંઠ પેદા કરે છે અને તેથી

મૂળ, ઘ્રો અથવા ડાહ અને કુલાવેલી ફટકડી એ દરેક સમ-
ભાગે લર્મ પાણીમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ અકેક
ગોળી ખંડેરવા.

સ્તનરોગ.

નહાવા પે.વ.મ. બેદરકાર રહેવાથી સ્તન ઉપર પરસેવાની
ગંઢડી થાય છે. તે પરસેવા બાળકને ધાવતાં પેટમાં જવાથી
બાળક માંડુ રહે છે, અંટલું જ નહિ પણ તેવી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર
હુમડુ વધુ આવે છે. તેને સ્તનચિદ્રથી કહે છે. વળી ફેટલીક
વળી બાળક ધાવતી વખતે માથું મારવાથી કે સ્તન ખેંચાવાથી
તેની ધાવણની નમોને નબળા પાડી ધાવણ શોષવી દે છે. તેમજ
નાન પ્રકારના પણ સ્તનના રોગ થઈ આવે છે. આવા
સ્તનના ન્યા.વ.આ.મ. કોઈ પણ કારણ વચ્ચે શેક કરવો નહિ,
પરંતુ નાચિત રાખવો —

સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૧. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૨. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૩. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૪. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૫. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૬. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

૭. સ્તનના રોગના નિવારણ માટે નીચેના ઉપાયો લેવા
જોઈએ :

કોઈકી એકાદી, કાળુ, આદેશ એ સર્વને મૂંડી નીકળાણીથી ખાચે. હા ધીમાં ખરલ કરીને તૈયાર કરેલો મળ્યો કાચકલો.

કેટલીક વખત ધાવનું બાળક મંદુ પડી જવાથી ધાવવાનું બધે થાય છે, અથવા બાળક મરી જવાથી ધાવનું બાળક કોઈકી યનાં તાલુ થાય છે. અને એ ધાવનું નીકાલ ન કરવામાં આવે નો એકદુ મરેલું દુધ બમી જમીને જડ બંધાય છે અને તેનો પીડાથી તાવ થઈ આવે છે કે માન ઉપર દોકડાં ઉપરથી આવે છે માટે આવે પ્રસંગે ધાવનું નીકાલ કરી નાખવા ખાસ જરૂર છે તેથી:—

(૧) ગરમ પાણીની ધારથી રતનને ઝરીને પુત્ર ધોઈ નાંખવાં. એટલે રતનની નસો ગરમ થઈ જશે પછી આવશે દાબી ને ધાવણ કાઢી નાંખવું.

(૨) કોઈનાં બાળકને ધવરાવવું.

સોજા:—

ગુલાવડમાં વિક્રિયાથી સોજા થડી બાધ તો તેમાં—

(૧) ધોળી સાટોડીનાં મૂળ, શસ્ત્રા, મુંઠ, દેવદાર તથા મુકા મુજા એ દરેક બગેરે તોલા, અરણોનો રસ ૪ ચેર અને તલતું તેલ ૨૦ તોલા એ સર્વને મુલે ચડાવી મંદાગનીથી ઉકાળતાં જ્યારે રસ બળી જઈ તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી તે તેલને શરીરે જે જગેાએ સોજા હોય ત્યાં ચોપડવાથી અતિ લાયકર સોજા પથ્થ મટી જાય છે.

(૨) મતુરાના રસમાં ગુમળા શીજીને તેનો સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૩) વાવડીંગ, દાંતી મુગ, કડું, નસોતર, ચીત્રો, દેવદાર,

સુંઠ, પીપર, મરી, હરદે, બેડાં, આમળાં તથા સાટોડીનાં મૂળ એ દરેક અડકેક તોલો અને હિરાકશી બે તોલા લઈ તેનું ચૂર્ણ અરધાથી એક તોલાની માત્રામાં ગરમ પાણી સાથે પીવાથી સઘળી જાતના સોજા પાંડુ, કમળો ખરલ વગેરે દૂર થાય છે.

(૪) બીલીનાં પાનનો રસ ચાર તોલાની માત્રામાં પીવાથી ત્રીદોષના સોજા દૂર થાય છે. જો સોજો સ્ત્રીને પ્રથમ મુખપર ચડી નીચે ઉતરતા જાય અથવા ગુહ્યેન્દ્રી ઉપર પ્રથમ ચડી પછી બધે અંગે ફેલાય તેમજ શ્વાસ નબળાઈ તાવ વગેરે ઉપદ્રવ સાથે હોય તે સોજા અસાધ્ય ગણાય છે.

સોજા સાથે ઝાડાનો ઉપદ્રવ હોય તો

(૧) અરણીનો રસ આખે ડીલે ચોપડવો અને થોડાપાવો

(૨) અરડુસાનો રસ તોલો ૧ મધમાં પાવો.

(૩) દેવદાર, અતિવિપત્તી કળી, પડાડમૂળ, વાવડીંગ, મોથ, મરી, કડછાલ એ દરેક અડધો-અડધો તોલો લઈ તેનો ક્વાથ (ઉકાળો) કરી પીવાય! મુવતડીને અતિસાર (ઝાડા) ના વ્યાધિમાંથી મેજા ચડી જાય હોય તે જાતે દર્દમાં ફાયદો કરે છે.

વધી જવાના પશિષ્ટાને મગજ તથા શરીરનું કમનું લખવું મુખની
 જે તે બાજુએ જ છે; માટે આને પ્રસારે પુરી કાળજીની જરૂર
 છે. આ દરેકમાં કુવાયરી માટે નોંધના ઉપાય કરવા જેવા છે.

(૧) રેવદાર, ધિળોવજ, ઉપલેટ, પોંપર, મુંઠ, કાચકા,
 મોથ, દરીયાનું, દડું, પાણ, દીમજ, જાજીપર તથા ધમાસો
 જે દરેક સમજાને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ચાર તોલા
 ગીધણને ૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અગરે બાર બાર રહે
 ત્યારે ઉગાદી તેમાં સિંધવ તથા ચોકેલી દોઝનું ચૂર્ણ જરા
 નાંખીને સવાર સાંજ પાવું.

(૨) દસ ચોર પાણીમાં મોનાની બંજરી કે નકર દાગીને
 નાખી તેને ઉકાળતાં એક ચોર પાણી રહે તે પાણી પીવા આપવું.

મનની નબળાઈ—

મનની નબળાઈ એજ સર્વ પાપોનું મૂળ હોય : છે એમ
 વિદ્વાનો કહે છે. નગણું મન અવકાશ મળતાં અનેક પ્રકારના
 યોદ્ધા ધણ્યા કરે છે, વિચિત્ર જાતના તરંગો અને ચિંતાઓ કરી
 નકાની હાથવેળા કર્યા કરે છે. સ્ત્રી જાતિ, સ્વભાવથી જ અબળા
 ગણાય છે, કેમકે તેને અતિશય ચિંતાઓ અને વિકલ્પો કરવાની
 જે ટેવો છે તે ધણું કરીને મનની આ નબળાઈનાં જ ફળરૂપ
 હશે. વિના કારણે જે અતિશય માનસિક ચિંતાઓ લોગબ્યા
 કરે છે—તેને અનેક જાતના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. જે વાતની
 શ્રીકર કરવાની બીલકુલ જરૂર ન હોય એવી વાતોની પણ ફિકર
 કર્યા કરવાથી, કે જે વાત સત્તાની બહારની હોય, જેની સાથે બહુ
 સંબંધ ન હોય તેવી જાળતોને પણ મગજમાં બરી રાખી
 ખાલી લોહીનું પાણી કરવાથી પશિષ્ટાને મગજ ઉપર ધણી

જાતનો નકામો જાતો પડે છે અને એ જાતો હૃદયને હાળી દે છે. “ લોકો શું કહેશે ? ” “ અમુક લાઈ કે અમુક ખડેનને શું લાગશે ? ” “ અમુકનું શું પરિણામ આવશે ? ” એવી એવી અનેક પ્રીકરો ખાલી મનોમંદિરમાં ભૂતની માફક ધસી આવે છે. દોષકરો કહે છે કે પ્રીકરના જંતુઓ ઘણું ખર્ચ ક્ષયના જંતુઓ નેજા મળતા હોય છે. જંતુઓ કાળજી કરી ખાય છે, બૂખને મંત્ર બનાવી દે છે, લોપીને સોપી લે છે, ગુદિને ગુટ્ટી બનાવી દે છે, દ્વિવ્યથિતને શિથિલ બનાવી દે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને ખેંચી દાવે છે. બહુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથું દુઃખે છે, જ્ઞાનજંતુઓને વધારે કામ કરવું પડતું હોવાથી થીને થીને તે નખખાં પડતાં જાય છે. તેમાંથી ઇંચડે હીન્દીરીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

હીન્દીરીયા (અપરમાર)—

ઉપર પ્રમાણે મનની નબળાઈથી શ્રી કે પુરુષ, નારી કે મેટ્રાં જેને વીરો વિશ્વાસથી તેમજ પ્રવરના વ્યાધિમાં અસહિત રહી જવાથી કે અતિ ચિંતાથી થતા કાળે હીન્દીરીયાનું રોગ થાય છે. પરંતુ મોટા કાળે શ્રી વર્ગ સુવાવડમાં રાક્ષિત ખોઈ જાય છે તેથી તેને આ રોગ હામ પડવાનો કાલ વધારે પડે છે એટલે હીન્દીરીયાના રોગને હામની દ્રવિય અર્થે આવા વર્ગમાં આવે છે. આવા તેના અસુવેદ્ય ઉપચારો થઈ શકે અને રક્ષામાં આવ્યા કે છુટી જાય કામના છે.

હીન્દીરીયા જે વર્ગને હામનું રોગ છે. તેના રોગ સ્વરૂપમાં જે વર્ગમાં રોગે મળે છે. આને જે સ્વાદે હીન્દીરીયાના રોગે અપરમાર નામ મળે છે. રોગને હામને અપરમાર નામ મળે છે. આને જે સ્વાદે હીન્દીરીયાના રોગે અપરમાર નામ મળે છે. આને જે સ્વાદે હીન્દીરીયાના રોગે અપરમાર નામ મળે છે.

હોય તેમ લાગે છે. આંખો બંધ થઈ જાય છે અને અંગોપાંગ ખેંચાય છે.

આ બંને દર્દ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા:—

(૧) દુધાવતાં દુધ નીકળે તેવી અધકચરી લીંબાળી પાટીયામાં શરો પાણીના ખાડા પાસે કચરાવાળી. જગ્યામાં તે પાટીયાનું મોં પેઠાંબ કરી કપડાંથી બાંધી છ માસ દાટવો અને કંટાળો થોડો ઉગેલો હોય ત્યાંજ તેના બુંબાંમાં ડગળી કાઢી અંદર મરી (તીખાં) પાથેર બરી ડગળાં મારી છાણથી છાંદી પાટો બાંધી પછી છ માસ જવા દેવા. આ બંને પ્રયોગ ફાગણ માસમાં કરીને દીવાળી નજીકમાં તે પાટીયામાંથી લીંબાળી અને થોરમાંથી તીખાં કાઢી લેવાં પછી તે સુકવીને ખરસ કરી તમાકુ જેવું છૂલું ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ વાઈવાળાંને કે હીસ્ટીરીયાવાળાંને એક વખતજ સુંઘાડવાથી વાઈ-હીસ્ટીરીયા વગેરે મટે છે.

(૨) આ રોગમાં વારેવારે ઉઠી કરાવવાથી ઉંઘ આવે જાય છે. અને ફાયદો થાય છે ફક્ત ગર્ભવંતીને ઉઠી ન કરાવવી.

(૩) ખાદ્દી, ઘોડાવજ, સિંધવ, શંખાવળી, છીણી (ખેયણા) માલકાંકણાં, અંદ્રાવણાં, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ મેન; તથા સોનાનો વરખ, જવખાર અને વછનાગ એ દરેક અઠેક તલ-ભાર એ સર્વજીવ ચૂર્ણ કરી દસ વર્ષના છુના ધીમાં ચટાડવું અને તે પાચન થયા પછી માત્ર સાબુચોખાની કાંઈ આપવી.

(૪) ઉંદરકાનીની ભાજી કરી ખવરાવવી.

(૫) ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ એકથી ત્રણ અને લીંડી-પીપર નં. ૨૧ તેઓનું ચૂર્ણ કરી દસ વર્ષના છુના ધીમાં સેવન કરવું આ પ્રયોગ સુવાવડી તથા ગર્ભવંતી માટે કરવા જેવો નથી.

(૬) તાડનો રસ તોલા બે, મધ નાંખી પીવાથી સામાન્ય ઉન્માદ મટે છે.

(૭) મનશીલ, કબુતરની હુગાર અને રસાંજન, અગર દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ તેનું આંજન બનાવી દરરોજ આંખમ આંજવાથી પણ આ દરદો મટે છે.

(૮) નોળીયો, ઘુવડ, ખીલાડી, ગીધ, વીંછી, સાપ, અને કાગડો એઓની ચાંચ અગર, રૂંચાં પાંખ વિષ્ટા એઓનો ધુમાડો દેવાથી પણ આ રોગ જાય છે.

(૯) ઘોડાવજ તોલો ૧ હરકાંખેડાં અને આંખળાં દરેક તોલા બળ્બે લઈ તેનું ચૂર્ણ દરરોજ ૧ તોલો મધ સાથે અગર ઘી સાથે અગર સાકર સાથે દેવું.

(૧૦) સિંધવ તોલો ૧ અને ત્રીફળાં તોલા ૩ (દરેક અકેક તોલો) મેળવી તેનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત તોલા ૦૫ પ્રમાણે ઘીમાં કાલવી ઉપર ગરમ પાણી પીવું અથવા તે ચૂર્ણ મધ કે ઘી સાકર સાથે ચાટીને ઉપર હુધ પીવું. આ પ્રયોગ એક વરસ સેવવાથી ઉપરના રોગ મટે પણ તેમ કરતાં બંધાણુ ન થઈ જવું મારે વચ્ચે થોડે થોડે આંતરે દિવસે ખાલી જવા દેવા.

૧૧ પોટાલ બ્ર.માર્મડ (Potar Bromide) ૩૦ ગ્રેન
રસાંજન અ.નિ.ન્ય. એથેમેટ્રીક (Rasa Anon. Arom.) ૨૦
ટીપા, ટ.ચ. એનેટ્રીક ૧૦ ગ્રેન, આના ઉપર ૩૦ ટીપાં,
ટ.ચ. કાર્બમેટ ૧૦ ગ્રેન, આના ઉપર ૪૫ ટીપાં, ટીચર
નકસેવર્સમટ. ૧૦ ગ્રેન, આના ઉપર ૧૫ ટીપાં, ક્લોરલ
હાઇડ્રેટ ૧૦ ગ્રેન, આના ઉપર ૧૫ ગ્રેન, ટીચર વેલેરીન એમે-
સાવા ૧૦ ગ્રેન, આના ઉપર ૧૫ ગ્રેન, ૩૦ ટીપાં, ટીચર હાયોસમ
૧૦ ગ્રેન, આના ઉપર ૧૫ ગ્રેન, ૩૦ ટીપાં, ટીચર ટીચર (Titcher)

(ગાંધાર) ૪૫ ટીપાં, પીપરગી-ટના ફુલનું ખાતી પાંચ ટીપાં
એ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરીને નવ ભાગ કરી ત્રણ દિવસ સુધી
ત્રણ ત્રણ ભાગ દેવા. (આ દવા ગર્ભવતીને આપવી નહિ)

(૧૨) સુદ્ધિવર્ધક ઔષધો આપવાં—જેવા કે-વજ, જ્યો-
તિષમતિ, ધાત્તી, શંખાવગી, શતાવરી, ગોરખમુંડી, જાત્રગી,
અપામાર્ગદાર (અપેડનો દાર), વિદારીકુંડ-ભાત્રદો, આંસોધ
મોચરસ, અનાર (દાડગ), ઉટંગવુના બીજ, શમી, કેવડો, ખેર
બજમોદ, જવ, મગ, લસણ, બીલામાં, વાવડંગ, સિન્ધવ,
આમળાં, ગાયનું દુધ, તાલુનું માખણ, મધ, કુલીંજન, વંતાક
(શીંગણ), નિગળ (લીંમડો), કઠંગનું દાતણ, શંપો,
અક્કલકરો, ગળો સત્ત, જુનું ઘી, દ્રાક્ષ, નાગરમોચ, ચેરડી,
વિલ્લકાંતા, શુદ્ધ સોમલ, મેથી, વંશલોચન, માતી, કાંસાનું
પાત્ર, સોનું. આ વસ્તુઓ દ્વિતીરીયા મટાડવામાં ઉપયોગી છે.

(૧૩) પ્રતાપ લંકેશ્વર રસ વાલ એકથી બે, પંચવક રસ
વાલ એકથી બે અને મહા યોગરાજ શુભળ ત્રીશ વર્ષની ઉંમર
સુધી બે વાલ અને પછી ચાર વાલ એ રીતે ત્રણે મેળવીને
દેવાં.

પ્રતાપ લંકેશ્વર રસની ઝનાવટ—શુદ્ધ પારક ૧ ભાગ,
અબ્જ બરમ ૧ ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ૧ ભાગ, ચીત્રાનાં મૂળ ૩
ભાગ, લોહબરમ ૪ ભાગ, ચંપબરમ આઠ ભાગ, અડાયાં છાણાં
ની રાખ સોળ ભાગ, શુદ્ધ વછનાગ ૧ ભાગ, ઉપર મુજબ એકઠાં
કરી ભાંગરાના રસની ત્રણ ભાવના દેવી. તે પ્રતાપલંકેશ્વર રસ
કહેવાય છે.

પંચવકરસની ઝનાવટ—શુદ્ધ પારક આઠ ભાગ, શોષેલાં
ઝેર કોચલાં આઠ ભાગ, શોષેલો ગંધક આઠ ભાગ, ત્રીકટુ (સુંઠ,

શાદિ ઠવાયમાં, ભગંદર તથા નાંડીવૃષ્ટ રોગોમાં ત્રીફળાના ઉકા-
ળામાં-સાધારણ સંધિવા-સશકતપણું, શુક્રદોષ અને ઉપદંશવાળા
વિકારમાં ઘીમાં ચાટી તે ઉપર તુલસીનાં પાનનો ચા પીવે.

(૧૪) આકડાનાં તાજાં રવૈડાં અને તીખાં સમભાગે લઈ
વાલવાલની ગોળીઓ વાળવી. હમેશાં પહેલે દિવસે ત્રણ બીજે
દિવસે ચાર એક અઠેક સાત દિવસ વધારવી. અને સાત દિવસ
ઘટાડવી. દરમહિને એક પખવાડીયું દરદ મટતાં મુખી ઘીમાં
આપવી. પથ્થમાં-ખટાચ તેલ કે મરચાંને હાથ પણ ન અડાડ-
વે. પેટમાં કે ગળામાં દાહ ચાય તો ઘી કે મધ ચટાડવું દરદ
નરમ પડે તેમ રવૈડાંનું વજન ઘટાડવું.

(૧૫) ચેકેલી હીંગ તોલા ૧, વજનું ચૂરણ તોલા ૨, કઠ-
નું ચૂરણ તોલા ૨, અંચળ તોલા ૮, વાવડીંગ તોલા ૧૬. એ
સર્વનું વચ્ચળાણ ચણું કરી ૧ થી ૩૨ વાલ મુખી ઉના પાણીમાં
દેવું આ ઔષધ હીસ્ત્રીયા ઉપરાંત આદ્રેસ, કેલેસ, હૃદરોગ, શુ-
ભ, કૃમી, ઉર્ધ્વવાયુ વગેરેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૬) કઞ્જેરનો ઘનસાર અને અફોળ, આકડાના દુધ
સાથે વાટી ઘઉં ભારની ગોળીયો કરવી. તે ગોળી સવાર-સાંજ
અઠેક દેવી. આ ગોળીયો હીસ્ત્રીયા ઉપરાંત-તાપ, સંજેખમ, જાડા,
મરડો, રકતઆમ, ઉધરસ, દમ, શૂગ, અંધદણી, કાપ, સ્વેદ,
મધુમ્રમેહ, પ્રદર, વાવેદના, જૂતવા, ધનુર, આંચદી. વગેરે મટે છે.

(૧૭) પીંગી કઞ્જેરના છાલ મુદ્દાન બહા લીલા લઠકાને
લઈ કુચા કરી બચેર કુચામાં ચાર દરદાંની છાલ નાંખી દર
ચેર પાણીમાં ઉકાળી બચેર રહે ત્યારે ચીચો બરી રાખી તેમાંથી
હમેશા સવારમાં પાવલીમાર પાણી પાપાણે પ્રયોગ સોઝમાં જ-
ણાવેલાં સર્વ દરદો ઉપરાંત અર્ષમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૮) પહેરેલાં કપડાં તંગ હોય તો ભીનાં કરવાં. જો સાધ્ય હોય તો ખાન્ડીદ્રામ ૪ એક ઐંસ પાણીમાં અંગર દ્રાક્ષારસ દ્રામ ૪ એક ઐંસ પાણીમાં દેવો અથવા સ્પીરીટ આમોનીયા આરેમેટીક દ્રામ ૧ અને પાણી એક ઐંસ દેવું. અંગર હીંગ ચોખ્ખી રસની વાલ ૧ ભુકો ટરી ઘીમાં ગળાવવી. અંગર કસ્તુરી સારી ૧ થી બે રતિ મધમાં દેવી, પીપરમેન્ટ ઓઈલ મધમાં કે પતાસામાં ત્રણ ચાર ટીપાં દેવું. દાંત જકડાઈ ગયા હોય તો હુંગળીનો એકાદ ગાંઠીયો કચરી તેમાં મધ નાંખી રસ પાઈ દેવો. અંગર એક વાલ ખરાસકપુર દેવો. પેટ ઉપર રાઈનું પલાસ્ટર મારવું. દરદી બેલાન હોય તો હુંગળી છુંદી રસ સુંઘાડવો અંગર કાર્બોનેટ ઓફ આમોનીયા સુંઘાડવો. તે હાજર ન હોય તો કળીચુનો અને નવસાર પાણીમાં ઘસી સુંઘાડવો. સુંક કે ત્રીકટુનું ચુરણ પેઠા ઉપર ઘસવું. તેમ છતાં સાધ્યમાં ન આવે તો અપટી ભરી ત્રીકટુનું ચુરણ હુંગળીમાં ભરી કુંકે મારી નાકમાં ચડાવવું. સાથી સારો ઉપાય એ છે કે—પાણી છાંટવું. આમ છતાં નિદ્રાની સ્થિતિ કે ઘેનની સ્થિતિ ન મટે તો અમુક વખત તેમ રહેવા દેવું ને રોગનો વેગ શમી ગયા પછી વારંવાર આવા થતા હુમલા અટકાવવા—શરીર નખળું હોય તો લોહની તથા જસતની લાસ, તગરના ગાંઠાડા અને એવી પૌષ્ટિક દવા આપવી શરૂ કરવી. પોષણ નખળું હોય તો સાથે પૌષ્ટિક ઓગાક આપવો. મન શાંત ન પામે એવી ગોઠવણ રાખવી. દરદીને કચવાવા ન દેવો. તેનું મન આવેગ, ઉદ્વેગ, અતિદુર્બ, શોક કે હઃખમાં ન સપડાય તેવું વર્તન રખાવવું. નાટકદિ જેવાથી દૂર રખાવવું. રોવા ફૂટવાથી દૂર રખાવવું. હમેશાં વાલવાલ ચોખ્ખી હીંગ સવાર સંજ થીજા ઘીમાં ગળાવવી. જો આટો કબજ રહેતો હોય તો હીંગ અને એગીવાની સમસારે વાલવાલની ગોળીયો સવાર સંજ એકથી બે દે-

પરાવવી. તે રજેદર્શન ન થતું હોય તે હીરાકશી-હીરાગોળ અને જોળીયો જોની ગેળીયો સમભાગે લઈ વાલ વાલની ગોળીયો બનાવી અમુક વખત સવાર સાંજ લઈ રજેદર્શન જરાજર આવે એમ કરવું. પીડીતાર્તવ માટે તેના ઉપાય કરવા. કેટલીએક વખત ત્રણે દાણાં ઘઉં ઘઉં જાર અસલ કસ્તુરીનું સેવન કરાવવું. અગર મુશક કસ્તુરી જેને મુનાનીમાં જળાદકસ્તુરી અને ઇથિયોપીયામાં કાસ્તોરીમ કહે છે તે સવાર-સાંજ એકેક વાલ લેવરાવવી. ઉત્તેજક રોગને માટે ધોમાઈક પોટાસ અને ટીથર વેલેરીયન સાફ છે.

(૧૬) જે ગોળી સંજીવનશુદ્ધિકા, પાંચ દાણા મરી, વાલ કપુર અને આદુનો રસ આપવાથી આ દરદ સાંત થાય છે.

(૨૦) હરતાળ, મનચીલ, ગંધક, પારો અઘરખ એ સવ સમભાગે મારણ કરેલાં (ચોપેલાં) લેવાં. પછી ગૌમુત્રમાં જે દિવસ ખરલ કરવાં. અને લોંદો થાય. તેથી જમણા ગંધક લેવો. તેમાંથી અરધો ગંધક મટોડીના એક વાસણની અંદર મૂકી. તેના ઉપર પેલો ઝાંધધનો લોંદો મૂકવો. બાદ તેના ઉપર બાકીનો ગંધક મૂકવો. એમને એક પહેર અગ્નિ આપી કાઢી લેવો. તેમાંથી દરરોજ રતિ એક એમ સાત દિવસ ધી કે મધ સાથે આપવું. ખટાચ, તેલ, મરચું વાપરવાની સખત મના કરવી.

(૨૧) કસ્તુરી, હરદે, નાગકેસર, બેડાં, શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, જયફળ, એલચીદાણા અને લવિંગ એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ખરલ કરો જળે રતિ જારની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી હીસ્ટીરીયામાં વધારણી સાથે, મૂર્છામાં આદુના રસ સાથે અને બીજા વાતરોગોમાં પણ થોડા અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. આ ઝાંધધીને વાતકુલ્લંતક:રસ કહે છે.

(૨૨) ઘોડાના સુતરમાં છુગડાનું કે રૂતું પુંલડું બોળીને હીસ્ટીરીયાના દર્દીને સુવાડવું. તેથી દર્દી સાવધ થશે.

હેકડી મેઈ ભલી, હેકડો ભલો સપૂત;
કાં ઝાઝાં કાંગોરીયાં, કાં ઝાઝાં કપૂત !

મતલબ કે—ઘણી ભેંસો કરતાં એકજ પારેટી ભેંસ સારી અથવા સો પુત્રો કરતાં એક સપુત પુત્ર ઉત્તમ ગણાય છે. પણ ઝાઝાં માયકાંગલાં કે કપૂતો નકામા છે. યાને एकब्रह्मस्तमो हन्ति, नच तारा गणैरपि.

આ ઉપરથી સમજવાનું એ છે કે ભાવી સંતતીને વીરત્વવાળી—ચારિત્રવાળી બનાવી માતૃપદ અને પત્નીપદની મહત્તા વધારવી હોય તો તે સઘળું ચારિત્રબળ વિના થવું અસંભવિત છે. માતા બનવાનો લોભ સંયમમાં રાખવો જોઈએ. આહાર—પહાર અને વિદ્યાસ આદિ વ્યવહારો ઉપર યથાશક્તિ અંકુશ મુકવો જોઈએ. કેમકે ચારિત્ર્ય બળ ઉપર કુટુંબની દીવ્યતાના તેજનો અને બળનો ખરો આધાર છે; એટલુંજ નહિ પણ સંયમી સ્ત્રી પુરૂષની સંતતી નિરોગી અને કીર્તિવંત બને છે.

પૂર્વના સમર્થ પુરૂષોની આજ્ઞા તો એજ છે કે સ્ત્રી રજસ્વલા બન્યા પછી નાહીને ઘરમાં આવ્યા બાદ અઠવાડીયાની આસપાસ ફક્ત એકજ વખત પુરૂષે રજોદાન આપવાનું છે. તે છતાં જો આટલી સંયમવૃત્તિ સાચવી ન શકાય તો છેવટ ગર્ભ ત્રણ માસનો થાય ત્યાંથી બાળક ધાવતું બંધ થાય કે છેવટ ફરી રજોદર્શન નિયમીત થાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીએ પુરૂષ સંસર્ગથી તદ્દન દુર રહેવું સલાહકારક છે.

ગુન્હાની સજા—

આટલું છતાં જો ગર્ભકાળમાં સંયમ જાળવવામાં ન આવે તો—

૧ કસુવાવડ થઈ જવાનો ભય રહે છે.

૨ બાળક રોગી અને વિકારી થાય છે.

૩ ગર્ભદ્વારમાં સોજા ચડી જઈ દુઃખ વેઠવું પડે છે.

વળી પ્રમુખ પત્ની પણ ગર્ભસ્થાન ક્રમશઃ હોવાથી સંયમ ન સચવાય તો—

૧ ગર્ભસ્થાનમાં વરમ (સોજો) થાય છે અને તેમાંથી પાણી વહેવું શરૂ થઈ નળગાઈ આવે છે.

૨ કાયા ગર્ભાશયમાં ફરી ગર્ભ રહેવાથી તે ટકી શકતો નથી એટલે કમ્પ્રેશન થાય છે.

૩ બાળક ધાવતું હોય દરમિયાનમાં ગર્ભ રહેવાથી ધાવનાર બાળકને પારધસો થઈ ગળવા માંડે છે, ને ગર્ભને પણ ધુરું પોપણ મળતું નથી.

૪ એક મુલાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં બીજી મુલાવડ આવવાથી નળગાઈ વધે છે.

૫ ઉતાવળે ગર્ભ રહેવાથી તે પકવ થતો નથી. એટલે બાળક નળશું થાય છે.

આ સિવાય ઘણાં નાનાં મોટાં તુકથાનો છે. માટે મુલાવડી સ્ત્રીને જેમ અને તેમ લાંબા સમય સુધી સંયમ બાળવવો સારો છે.

માતાની ફરજ—

ઉચ્ચપદની અભિલાષા તો સૌ કોઈને હોય, પરંતુ એ પદની જવાબદારી અને જોખમદારીનો ખ્યાલ હોવો જોઈએ. માતૃપદ એ જગતમાં સૌથી મહાન્ પદ છે. તેની સાથે તેની જોખમદારી પણ મહાન્ છે. એ મહત્વની વાત યાદ રાખવાની છે. જો કે આ વાત કદાચ કંટાળા ભરી લાગશે, તો પણ સંતાનના કલ્યાણાર્થે માતાઓએ કંટાળાના કડવા ઘુંટડા પણ ગળે ઉતારી જવા જોઈએ.

શુદ્ધ એજ મનુષ્યોનું મુખ્ય વિદ્યાલય છે, માતા એ વિદ્યાલ-

યની મુખ્ય શિક્ષિકા છે. માનવ-હૃદયના સઘળા ગુણો દોષોનાં ખીજો આ જ વિદ્યાલયમાં રોપાય છે. એક વિદ્વાન છે કે:-એક સુશિક્ષિત માતા સો શિક્ષકો કરતાં પણ વધારે વસ્તુતઃ શાળામાં જે કાર્ય સો શિક્ષકોથી ન થઈ શકે તે એક ગૃહમાં માતા ઘણી સહેલાઈથી કરી શકે છે. ઇતિહા દ્રષ્ટિ કરવાથી જણાશે કે જગદ્વિખ્યાત મહાપુરુષોની મોટા ઢાળે તેમની માતાઓના શિક્ષણ, ઉપદેશ અને જ આભારી હતી. તેમની સ્નેહમયી માતાઓએ જે તેમને સ્તનપાનની સાથે આત્મામાં ઉતારી દીધા હતા તે જ ગુણોના પ્રતાપે તેઓ જગતમાં અમર કીર્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા.

ખરેખર, માતાનું પદ બહુ જ ગૌરવવાળું છે. જે ભવિ માતૃપદની મહત્તા સમજી તેની સાર્થકતા કરવા કટિબદ્ધ થાય છે તે ભવિ અનેક ધીર-વીર-સાની અને સચ્ચરિત્ર પુરુષોની જન્મ આપી સંસારને સ્વર્ગતુલ્ય બનાવી શકે છે. તેથી ઉલટું માતાના દોષને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અનિષ્ટ થતું હોય, પરિવારના દોષને લીધે સંતાનોનું જીવન જ્યાં કલંકિત થતું હોય અને સામાજિક દોષોને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અધઃપતન થતું હોય ત્યાં સંસાર નર્કનું સ્વરૂપ ધારણ કરે એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. જેવી રીતે માતાના ગર્ભમાં સંતાનનું રક્ષણ થાય છે અને માતાના દૂધથી પોષણ થાય છે, તેવી જ રીતે માતાના દર્શનથી સંતાનનું આચરિત્ર પણ સંગઠિત થાય છે. માતા જ માતાની મુખ્ય શિક્ષિકા છે એમ જે કહેવાયું છે તેમાં લેશમાત્ર પણ આતશયોક્તિ નથી.

એક દિવસે એક માતાએ પેતાના ધર્મગુરુને પ્રશ્ન કર્યો કે—“ ગુરુદેવ ! મારે મારા આ પ્રિય બાળકને શિસણ આપવાની યત્નશીલ કવાદે કરવી ? તે કૃપા કરીને મને જાણાવો. ”

હિતમાં શરૂએ સહેજ નિરાશા સામે જન્માયું કે—“ બહે ! જો અત્યાર મુખીમાં તમે તમારા પુત્રને શિક્ષણ આપવાનો કાંઈજ પ્રયત્ન ન કર્યો હોય તો મારે દીલગીરી સામે કહેવું પડશે કે આ બાળકના આનંદ અમુલ્ય ચાર વર્ષ તમે વ્યર્થ જ ગુમાવી રીધાં છે. એ દોષને માટે તમારે પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઈએ. બાળક જ્યારે પથારીમાં પડ્યું પડ્યું માતાના મુખ તરફ નીહાળી હસવાનું અને રમવાનું શરૂ કરે તેજ વખતે માતાએ માત સ્નેહ પૂર્વક શિક્ષણ આપવાનું ઈર્ષ્ય સંભાળી લેવું જોઈએ. શિક્ષણનો ખરેખરો સમય એજ છે.

બાળકનું શિક્ષણ—

શિક્ષણ પ્રજ્ઞાલક્ષી મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે. એક દ્રષ્ટાંતવાળી અને બીજી ઉપદેશવાળી. આ બે પ્રજ્ઞાલક્ષીમાં પ્રથમની પ્રજ્ઞાલી-કાજ વિશેષ ઉપકારી અને ઉપયોગી છે. મનુષ્ય માત્ર જન્મતાની સાથે એજ પ્રજ્ઞાલીકાથી શિક્ષણ લેવાનો આરંભ કરે છે, ઘણીવાર જોયું હશે કે બાળકો સ્વાભાવિક રીતે આપણું અનુકરણ કરવા લાગી જાય છે. ત્યો આપણા વ્યવહારો જોઈ જનતાં મુખી તેજ પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકોનું મન જે દિશામાં વાળવા ધારીએ તે દિશામાં વળી શકે એવું કોમળ હોય છે, તેમના મનમાં જે નિશ્ચય ઠસી જાય છે તે કાળાંતરે પણ નાશ પામતો નથી.

પરિવારમાં રહીને બાળક, માતાના અનુકરણ ઉપરાંત પિતા તથા ભાઈ-બહેનોનું અનુકરણ કરવાને પણ લલચાય છે. પરંતુ માતાના વ્યવહાર અને દોષ ગુણની જેવી છાપ તેના અંતરાત્મા ઉપર પડે છે, તેવી છાપ અન્ય કોઈથી પડતી નથી. વિદ્વાનો તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે. એમ કહેવાય છે કે—એક કારખાનાનો માલિક પોતાના કારખાનામાં બાળક તથા બાળિકાઓને નોકરી ઉપર લગાડતાં પહેલાં તેમની

ઉપર પણ ધાય અને તેઓ પરસ્પર ઈર્ષ્યા તથા દ્વેષભાવ ધારણ કરી દલેશ-કંકાસ કરવા લાગી જાય. માતાએ તો એકસરખી દ્રષ્ટિથી પોતાનાં સપત્ની સંતાનો ઉપર વાત્સલ્યભાવની વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ. ધણીવાર પુત્રી કરતાં પુત્ર તરફ માતા કંઈક વિશેષ સ્નેહભાવ ધરાવતી હોય છે, પણ તે ઠીક ન ગણાય. આપણે બહારથી શુદ્ધ જણાતો પક્ષપાત વખતે જતાં આપણાં સંતાનોનું મહાન અનિદ કરે છે.

મિથ્યા ભયનું ઝેર—

બાળક જ્યારે રકવા લાગે છે અને કહ્યું માનતો નથી, ત્યારે અજ્ઞાન માતાઓ વાઘ-સિંહ કે ભૂત-પિત્રાચના ભયે દેખાડી તેને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ એવા ભયથી બાળકના શરીર-મન ઉપર કેવી ખરાબ અસર ધાય તેનો તેને પુરો ખ્યાલ હોતો નથી. નિર્દોષ ભયપ્રદર્શનથી બાળકનું મન સંકુચિત, નિર્બળ અને સાહસ રહિત બની જાય છે. પછી તો તે સહેજ અંધકારમાં જતાં કે મ્હોટો અવાજ સાંભળતાં પણ ચરચરી ઉઠે છે. રાત્રે ધણું બાળકો પુરી નિદ્રા લઈ શકતાં નથી અને ભયંકર સ્વપ્ન જોઈ ત્રાસી ઉઠે છે. તેનું કારણ પણ પ્રાયઃ આ મિથ્યા ભયપ્રદર્શન જ હોય છે. આપણાં સંતાનોની તેમજ આપણી પોતાની વર્તમાન સીરૂતાનું મૂળ પણ આજ છે, ભયથી બાળક રોતું છાતું રહી જાય એ વાત અલબત્ત સત્ય છે; પરંતુ તેજ વખતે ભયને લીધે તેનું હૃદય કેવું ત્રાસી ઉઠતું હશે તેનો આપણે આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી જ ખ્યાલ કરી લેવો જોઈએ. મિથ્યા ભય બતાવવો એ જેમ અનુચિત છે તેમ મિથ્યા આશાઓ આપી નિરંતર છેતરપીંડી ચાલુ રાખવી એ પણ સર્વથા અનુચિત છે, માતા જે ધારે તો આકાશમાંથી સૂર્ય અ-

વરણ જ બાળકને નિયમિત અને નીતિપરાયણ થવાની અહોનિષ્ઠ પ્રેરણા કર્યા કરે. સીધી રીતે ઉપદેશ આપવા કરતાં ગૃહના વાતાવરણની મનુષ્યના મન ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. આપણે જો જ્ઞાનની રૂચીવાળાં હોઈએ, આપણે જો સત્ય અને નીતિના વિષયમાં દૃઢ હોઈએ તો આપણાં બાળકો પણ જ્ઞાનરૂચીવાળાં અને સત્યનિષ્ઠ બને એમાં કાંઈ જ આશ્ચર્ય નથી. આપણે સંસારના પામર-ભ્રુદ્ર જીવો જેવું જીવન ગાળવું, અને આપણા બાળકોને પરમ વિદ્વાન તથા ધાર્મિક બનાવવાની આશા રાખવી એ તો હાથે કરીને નિરાશાને આમંત્રણ આપવા જેવું છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે મનુષ્ય તૈયાર કરતાં પહેલાં આપણે પોતે મનુષ્ય બનવું જોઈએ. અર્થાત્ આપણા આચારો વ્યવહારો અને સંયોગો જો પણ જીવનને મળતા હોય તો પછી આપણે ત્યાં દેવાંશી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય એવી આશા જ કેમ રાખી શકીએ ? શિક્ષણ કરતાં ચારિત્ર અનંતગણું વધારે મૂલ્યવાન છે. શિક્ષણ તો હજીએ શાળામાં મળી શકે, પરંતુ ચારિત્ર પ્રાપ્ત કરવાનું સ્થાન તો ગૃહ શિવાય અન્ય નજ હોઈ શકે. આજે આપણામાં એવી ફરીયાદો થાય છે કે બાળકોને પુરતું ધર્મ અને ચારિત્રનું શિક્ષણ મળતું નથી, તેથી બાળકોનાં જીવન સુધરતાં નથી. આપણે શાળાના શિક્ષકો પાસેથી ચારિત્રની કે ધર્મસંસ્કારોની આશા ન રાખી શકીએ. શિક્ષક ઉપર અલગત ચારિત્ર વિષયક જવાબદારી રહેલી છે, પરંતુ તે સુયોગ્ય માતા-એના અસાવે જ તેમને વહેરી લેવી પડી છે એમ કદાચ વિના ચાલતું નથી. ખરું કહીએ તો બાળકના ચારિત્ર અને શિક્ષણની ઘણીખરી જવાબદારી માતાઓ ઉપર જ છે.

બાળ ઉછેર—

ઉપર પ્રમાણે બાળકને ઉછેરવામાં માતાની કાળજીની જરૂર

છે. આપણા દેશમાં બાજકની પ્રાપ્તિ માટે જેટલી સેવા સેવા છે તેટલી તેને કેમ જન્માવવાં અને કેમ ઉછેરવાં તે જાણવાની દરકાર ન રહેવાથી જન્મતાં બાજકોમાંથી અરધો અરધ ભાગ તે જન્મીને તુર્ત કે જન્મ પછીના એક વર્ષમાં કમોતે મરે છે. અને મુંબઈમાં તો ત્યાંના હોદ્દા જોષીસરના જણાવવા પ્રમાણે અને ૧૯૨૧ માં દર હજારે ૬૬૬ બાજકમરણ નોંધાયાં હતાં. આવા મરણમાં ખરેખર હાથી મરવાના કેસ જોછાજ હતા, ત્યારે મોટો ભાગ મા-બાપોની અજ્ઞાનતાથી કમોતે મર્યા દતો.

જરા જાનવર તરફ નજર કરશું તો પશુઓ તેની શુદ્ધ રહેલામાં બાજકને જોરાક લેતું તથા હરણું ફરણું થતાં મુખી જીવની પેઠે સાચવવામાં નિયમસર વર્તે છે. પક્ષીઓ પોતાના માળામાં કલાકોના કલાકો પડી રહીને છંડાતું રક્ષણ કરવામાં, અને તેને પોષણ આપી ઉડતાં કરવામાં એક સરખા ધોરણ-નિયમને વળગી રહે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતિ બાજકને ઉછેરવાના નિયમોથી અજ્ઞાન રહે તે કેટલું ચરમ ભરેલું કહેવાય ?

છંડાંડમાં ગઈ સહીમાં બાજકોનું મરણ પ્રમાણ દબારે ૧૫૬ નું આવતું હતું. આ ભયંકર મરણના આંકડા તરફ જોઈને આરોગ્યખાતાનું ધ્યાન ખેંચાયું. એટલે તુર્ત તેના કારણોની શોધ થઈ, તથા બાજકના પ્રસવ માટે ખાસ મુત્તાચક્રનાં બંધાયાં, એટલું જ નહિ પણ બાજકને ઉછેરવામાં જરૂરી શિ-ક્ષણનો પ્રચાર વધારવામાં આવ્યો. જેનાં પરિણામે મરણ પ્ર-માણ ઘટતું રહી સને ૧૯૨૨ માં હજારે ૮૦ જ નહિ મરણ થયાં હતાં જ્યારે હાલમાં તેજ વર્ષે હજારે બેસે જન્મમરણની એ-કરેજ આવી હતી.

આ રીતે દયાળુ હિંદમાં પોતાના કુટુંબના અજ્ઞાનતાથી

અમિક સ્વચ્છતા પછી પ્રભુતિને પાટાપોંડીનું કામ પુરું થાય કે પુર્ત પહેલું કામ બાજકની શરીરશુદ્ધિ કરવાનું છે. કેમકે પ્રસવ થયેલું બાજક લાંબા વખતથી લોહી માંસના માળામાં રહેલું હોય છે એટલે તેના શરીર ઉપર ચોટેલી ગ્રિકાશ અને અશુચિ સાફ કરવામાં ટીલ થાય તો તન્દુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. માટે પહેલી તકે બાજકને દવા ન લાગે તેવા સ્થાને મુલાલીયે બે પગ ઉપર ઉંધું સુવાડી રાખીને બાજકના શરીર ઉપરથી ચીકાશ કાઢવા બાજકનો લોટ પાણીમાં પલાળીને ચોપડવા પછી નવચેકા પાણીથી ખંખાળી લેવું, ને પછી પુર્ત દવા ન લાગે તેમ ટીલ સાફ કરી ગરમ રૂમાલમાં લપેટી લેવું.

આ પ્રમાણે બાજકની શરીરશુદ્ધિ હંમેશાં સાચવવી, તે તેની તન્દુરસ્તી માટે ખાસ જરૂરનું છે. કેમકે શરીરના આરોગ્યને ચામડીની શુદ્ધિ સાથે ગાઢો સંબંધ છે. ચામડી ઉપર પરસેવો-મેલ તથા ચીકાશ હંમેશાં વધે છે તે જો હમેશાં બરાબર સાફ ન કરવામાં આવેતો ચામડી ઉપરનાં છીદ્રો પુરાઈ જવાથી તબીયત બગડે છે. કેમકે શરીરમાં જેમ નીહાર માટે ઝાડો-પેશાબ વગેરે આવશ્યક છે તેમ ચામડી ઉપરના કરોડો છીદ્રો વાટે પણ શરારના અવયવોમાં વહેલા લોહીમાંથી નિરૂપયોગી ગંદો પદાર્થ પરસેવા રૂપે બહાર નીકળ્યા કરે છે. તેથી લોહી શુદ્ધિ જળવાય છે અને સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. આવો પરસેવો મોટાં માણસ-ને સરેરાશ લગભગ પાંચથેર જેટલો હમેશાં ચામડીનાં છીદ્રો દ્વારા નીકળતો રહે છે. જ્યારે બાજકને તેના પ્રમાણમાં ઓછો નીકળે તેમ માની લઈએ છતાં આ છીદ્રો સ્નાન શુદ્ધિથી ખુલ્લાં ન રાખવામાં આવે તો તે ગંદો પદાર્થ લોહીમાં કે ચામડીના પડમાં સુકાઈ-બરાઈ રહેવાથી પરીણામે તેની ઝેરો જમાવટથી ચામડીના તથા કાઠાનાં નવાં નવાં કંદો ઉત્પન્ન થવાને કારણ મળે છે.

અને તેવા હોજરીના દર્દથી અપચો વધી જતાં બાળક ધાવતું
અટકે છે માટે શરીરશુદ્ધિની મહત્વતાનો ખ્યાલ રાખીને બાળ-
કને હમેશાં ન્હવરાહવાને કાળજી રાખવી.

આળકને સ્નાન કરાવવાનો સમય બપોરના ઠીક છે. કેમકે આળકને ન્હાવજી કરાવવાની જોટલી જરૂર છે તેટલી જ તેને પ્રાત્નદીપા કરાવવાના પશુ જરૂર છે. માટે સવારસાંજની ઠંડી નાંખીને તરત બપોરના સમયમાં આળકને નવશેકા પાણીથી ન્હાવવાનું કરવાનું થાય. આળકને બરાબર સાફ કરી પછી તેને પાનના માંસુડાના પાંચ

અન્ય નિવેશન : અરજી કેવાળ શરીર ઉપર પાણી
કેવાળ કને ડેડ કેવાળ નામ પાતુ રાગીરે પાયા હાથે તેલ
નિવેશન : અરજી કેવાળ નામ કેવાળ સાધુ
અરજી કેવાળ નામ કેવાળ સાધુ આવી
અરજી કેવાળ નામ કેવાળ માટે બનતાં
અરજી કેવાળ નામ કેવાળ લોટ અને
અરજી કેવાળ નામ કેવાળ ને ત્રે સાધુ
અરજી કેવાળ નામ કેવાળ બને તે પાણી

નહવરાવાય છે. સુદે પહેલા હિનાજામાં બાળકને તાપ ન લાગે મા
બપોરના ચરીરે મુક્તાની માટી (ભુતડો) સુખડ, ચંદનને
લેપ કરવો, ને તડકે નચે ઉપર જણાવેલ કેસુડાના પાણીથી
નહવરાવવું સારું છે.

ગળથુથી—

જન્મેલાં બાળકને પ્રથમ અધોળ કરાવવાનું જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે અધોળ કરાવ્યા પછી તેને ખોજામાં લઈ સ્વચ્છ રૂના પોલથી ગળથુથી દેવી. કેમકે ગર્ભમાં રહ્યા છતાં બાળકને માતાના સ્નાયુના સંબંધ દ્વારા જે ચોપણ મળ્યું હોય તેના એકઠા થયેલા મળ તેથી સાફ થઈ જાય, એટલું જ નહિ પણ બાળકની હોઝરી જન્મતાં સાથેજ ધાવણ પચાવવા જેટલી રીઠી થયેલી હોતી નથી, અને પ્રસુતાનું ધાવણ પણ શરૂઆતમાં ખીરા પેટે ભડું અને વાયુવાળું હોય છે તેથી શરૂઆતના ચાર-છ દિવસ બાળકને ગળથુથી જ ખોરાકનું કામ કરે છે. માટે બાળકને જ્યારે જ્યારે બુખ લાગવાથી રૂએ ત્યારે પુંબડાથી ગળથુથી દેવી. અમુક વૃક્ષાની એક એવી સૂચના છે કે બાળકને જન્મ પછી પહેલવહેલું પરખોળીયાના પાનનો રસ કાઢી તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દેવાથી બાળક કઢી ભરાઈ જતું નથી. આ ભલામણનો અત્યારે સર્વત્ર પ્રચાર નથી. પરંતુ જન્મ બાળકો ભરણીના દર્દથી બગડ્યા હોય તેવી માતાના બાળકને જન્મ વખતે ઉપરનો પ્રયોગ કરવો સારો છે.

ગળથુથીની બનાવટ જ આગળ પૃષ્ઠ ૧૦૪ મા આપેલી છે પ્રમાણે તૈયાર કરીને બાળકને ટોપી. કેટલાક સ્થળે ગળથુથીમાં વા-ઉકાળી તે કરવા પછા તેમા મધ અને ઘી નાખી પાય છે, તુ બાળકનુ પ્રથમ પીણુ પકવ હોય તે વધારે મૃદ સગા

ગોળ અને તે પણ અને તેટલો જુનો વાપરવો વધારે ઠીક લાગે છે. ગળથુથી માં ઘી ભારે પડે છે. કારણ ઘી પચવામાં ભારે છે. મધ ઉનું કરવાથી વિષરૂપ થાય છે માટે ઉકાળતાં નાખવું નહીં.

આ પ્રયોગથી મગશુદ્ધિ થઈ બાળકનો કોઠો સાફ થઈ જશે, છતાં જો ચોવીશ કલાકમાં એક વખત પણ ઓડો ન આવે તો ચણા જેટલો ગોળ લઈ તેને એરંડીયામાં કરમોડીને તેની ગોળી ટચલી આંગળીવતી બાળકની શુદ્ધમાં મુકી દેવી કે જેથી તુર્ત ખુલાસો થઈ જશે.

આરામ—

બાળક ઉંઘ અને આરામ સ્વાભાવિક રીતે વધારે લે જ છે. કેમકે કુદરતે તેમના શરીર વિકાસ માટે તેને લગભગ ઉંઘવાની અગત્ય સ્વીકારી છે. માટે બાળકને ગળથુથી ટોવા પછી તુર્ત માતાના પડખમ. કપડામાં ઢબુરી દેવું. અને તેને ઘડી ઘડી ઉડડવાનું પ્રયત્ન ન કરવું. અને તેટલો આરામ-ઉંઘ લેવા દેવાં.

બાળકને શરૂઆતમાં માતાના પડખામાં જ સુવસાવવાની જરૂર છે કેમકે તેને અલગ સુવસાવવાથી બાળકના કુમળા શરીરને ખીલાટી જેવાં નના પ્રતીયે. ઉપાડી જવાનું દાખલા અને છે, કે તેના આંતરિક અંગોના સ્થાન સ્થાન ઉદર જેવું પ્રાણી ચાંચ મારી બચ તેના ભય રહે છે.

કેટલીક માતાઓ એટલી પ્રધાં ઉત્કૃષ્ટી હાથ છે કે બાળકને પડખે સુવસાવવાને પડખુ ફેરવે. જતાં કચરો નાખવાનો ભય રહે છે. માટે આવી માતાએ એક પાટી વાળે બાળકને માટે પડખાના પાટા પર સુવસાવવું.

બાળકને પડખે સુવસાવવા પછી તે આડું કે ઉધું પડી ન જાય તે પણ સલાહવાનું છે કેમકે બાળકને ઉધું પડવું બહુ

તેમ માની બેસે છે, ને ઘડી ઘડી ધવરાવવા લાગે છે. પરંતુ તે તેમની ભૂલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય તોજ રૂએ એવું નથી. રડવું તો હુઃખનું પવ્વ હોય છે. તેથી બાળક રૂએ ત્યારે તે ભૂખથી રૂએ છે કે કંઈ હુઃખથી રડે છે, તે જાણીને તે હુઃખ દૂર કરવું જોઈએ. કેમકે કેટલીક વખત પેટમાં ઉલટો ભરાવો થઈ જવાથી બાળકને અંગે ચુંકે આવવાથી બાળક રડવા માંડે છે, ત્યારે બાળકને ધવરાવવા જતાં ભર્યામાં ભરતી જેવું થાય છે. મુદે ધવરાવવામાં સામાન્ય અંતર રહે તે માટે બનતાં મુખી બાળક દશ વાસાનું થાય ત્યારથી દીવસના બાર કલાકમાં તેને આઠ કરતાં વધારે વખત ધવરાવવું નહિ. એટલે દિવસે દર દોઢ કલાકે બાળકને ધવરાવવું ઠીક છે, ત્યારે રાત્રે બેથી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરાવવાની કાગળ રાખવી. અને જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તે વખતમાં લંબાવુ ગાળો વધારતા રહી વિવચના બે કલાકને અંતરે, તે પછી ત્રણ કલાકે અને રાત્રીના ચાર-પાંચ કલાકે ઇ કલાકને અંતરે ધવરાવવાનું રાખવું કે જેથી ધાતેણું ધાવણુ થયવાને અવકાશ રહે.

કેટલાક બાળકો મુલક કે શાંત મનુષ્યનાં હોય છે તે મોટા બાળકો નિદ્રામાં પડી રહેવાથી ને ધાવરાને છતાં જાગવાની શક્તિથી, આવું પ્રસંગે માતાએ બેઠવાને રહે તે બાળકનું મનુષ્યનાં બાલ છે તેથી ઉપર જણાવેલા અંતરે બાળક રડે કે ન રડે તે વખતસર ધવરાવવાને માતાએ ટેવ રાખવી જોઈએ.

જો માતા રાત્રી દરમિયાન તેનું ધવરાવું જાડકને ગુજાવવાને માટે આવું ખાસ દાન-ધુ રાત્રીના બાળકને બાળકને બેનસિબ રાખવું આ ઉપરાંત માતા દીવસની દરમિયાન, ભૂખી હોય કે પરિશ્રમ કરીયા ત્યારે વહેતું જાડકને ધવરાવવાને.

વખને માતાને દશમુળાદી ક્વાથ આપવો સારો છે. (કૃતિ માટે જુઓ પૃષ્ઠ. ૧૯૪) અને જો એકદમ વધારે ધાવણુ ભરાઈ જાય સ્તન ફાટ ફાટ થતાં હોય તો કોઈ બીજા બાળકને ધવરાવવું કે જેથી પીડા હળવી થશે.

સ્તનપાન—

બાળકના જન્મ સમયથી ચાર-છ દિવસે બાળકનાં બળા બળ ઉપર ખ્યાલ રાખીને તથા ધાવણુનો પ્રવાહ નિયમીત બંધાઈ જવાથી સ્તનપાન કરાવવું.

ધવરાવવાને શરૂ કરતાં પહેલાં માતાને ગરમ પાણીથી માથા બોળ નવરાવી ડીલ ઘસી સાફ કરવું. સ્તનની ગ્રામડી સારી પેઠે ઘસીને સ્વચ્છ કરવી, પછી સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરી પૂર્વ દિશાયે બેસવું. અને ચિત્તને બરાબર શાંત રાખી નીચે શ્વાસે ઉત્તમ વિચારો કરતાં પ્રભુનું સ્મરણ કરી બાળકનું મોં ઉત્તર દિશા તરફ આવે તેવી રીતે બોળામાં લેવું.

બાળકને ધાવવા માટે સ્તનની ઈંટડી બાલકના મોંમાં સુકવા પહેલાં માતાએ સ્તન દાખીને થોડું દૂધ કાઢી નાખવું કે જેથી તપી ગયેલું કે ખીરા જેવું બમ્બેલું દૂધ નીકળી જાય. તે પછી સ્તનની ઈંટડી ઉપર ઘી કે માખણની આંગળી ત્રમાડીને ઈંટડી બાળકના મોંમાં આપવી.

ધવરાવતી વખતે માતાના શુભ દોષની અસર બાળકને પહોંચે છે માટે આવે પ્રસંગે માતાએ આનંદી રહેવું અને ઉત્તમ વિચારો કરવા. ક્રોધ કે ચિંતાનો આવેશ રાખવો નહિ તેમ જ્ઞાનચર્ચ સાચવવું.

કેટલીક માતાઓ બાળકને લેતું જોડને તેને બુલ દાખી છે

“

”

કેટલાંએક માખાપો દૂધને ઉકાળી કાચની શીશીમાં ભરીને તેને ચઢાવેલી રબરની ટીકડીથી બાળકને દૂધ પાચ છે. આ રીતે દૂધ પાવાથી બાળક ધાવતું હોય તેવું દેખાય છે અને શીશીની શોભા સારી લાગે છે તે ખરું, પરંતુ શીશીવાટે દૂધ પાવા જતાં દરેક ક્ષણે બાળકને નુકશાન થવાની ઘણી ધારતી રહે છે તે નીચેની હકીકતથી સમજાશે.

૧ શીશીમાં ભરેલું દૂધ બાળકને પીતાં પડી રહે તો તે થોડા વખતમાં ઝેર જેવું થઈ જાય છે. છતાં ઘણી માતાઓ લોભથી તેવાં દૂધને ઉપયોગ કરે તો પરિણામ ખરાબ આવે છે.

૨ શીશી ખાલી કરીને તુર્ત ગરમ પાણીથી ઘોઈ નાખવી જોઈએ. અને પછી ફરી વખત દૂધ ભરતાં તે પ્રમાણે જ ગરમ પાણીથી ખુબ સાફ કરાં પછી જ દૂધ ભરવું જોઈએ. આ રીતે વારંવાર ધાવાના આગસના પાંચણામે શીશાની અંદર આગલા દૂધની ખુણે ખાચરે પણ ઘોંટી રાહતો ચીકાશ નુકશાન કરે છે.

૩ તેમ. ધાવરવાના ઢાંટડાને ક્યારાવાને સાફ કરવા જતાં તુરિ બાય છે અને દરેક રીતે નવ. ઢાંટડા વાપરવાને જીવ ચાલતા નથી. તેથી બાળકને આ દૂધ વખતે વપરાય છે. તેને જો કે ધાવાના અંગે સાફ કરવા સાફ વજ સાકનાઈ, એટલે તેમાં દૂધના પુરુષ પાણી વગેરે અને તે બાળકના પેટમાં સડિત થાય. અને બાળકને દરેક રીતે બાળ દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે. વાંચનારોને આ બાબતે ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

૪ શીશીમાં દૂધ ભરવાના સુચન-વર્તન અને આગળ પાછળનું વર્તન શીશી દૂધ ભરવાના સુચન-વર્તન ને પનાણુ ને તે વાશી દૂધ બાળકના પેટમાં સડિત થાય. અને બાળકને દરેક રીતે બાળ દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે. વાંચનારોને આ બાબતે ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

જંતુના વિકારો લાગી જવાનો ભય છે, ભુલથી છાશ કે મીઠું કે તેવું કંઈ પડી જવાથી દૂધનો સ્વાદ અને ગુણ જતાં રહે છે. દોકડાં બાળી જાય છે, કે ખાટું દૂધ થઈ જાય છે. અને મોડીરાતે ધ્યાન બહાર કે લોભથી તેવું દૂધ પવાતાં સહન કરવું પડે છે.

સૌથી બહેતરતો એજ છે કે બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ આપવા જરૂર પડે તો ઘરે રાખેલી બકરીનું તાજે તાજું શેડકડું દૂધ વગર ઉકાળ્યે દોહીને તુર્ત સ્વચ્છ વાસણમાં ગળી લઈને બાળકને રૂના પુંલડાંથી ડાવું કે નાની ચમચીથી પાવું.

ધાવણ વૃદ્ધિના ઉપાય.—

જો માતાને ધાવણની છૂટ ન હોય તેવા જ કારણથી દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડતો હોય તો ધાવણનો પ્રવાહ વધે તે માટે નીચેના ઉપચારો કરવા ઠીક છે.

(૧) એરડાનાં ચાર પાંચ પાન પાણીમાં ગાડી તે સારી રીતે વરાળીયાં થાય એટલે તે ગરમ પાણીથી બન્ને સ્તનને અરધા કલાક સુધી ગરવાં અને તે પછી તેના ઉપર પાણીમાં રહેલાં વરાળીયાં પાન બાંધી દેવાં. આ પ્રમાણે ચાર પાંચ દિવસ કરવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારી રીતે છુટશે.

(૨) ચારોળી સવારમાં નરણે કોઠે બાવે તેટલી ખુબ ચાવીને ખાવી.

(૩) વીંદારીકંદ તોલો અરધાથી એક લઈ દૂધમાં મિગવી સાકર નાખી પીવું.

(૪) સુવાવડને એકમાસ થવા છતાં દૂધ ન વધે તો પાટી અને મીઠી છાશના સેવનથી પણ ધાવણ વધે છે. આ પ્રયોગ દાઢી સુવાવડે કરવા જોવો નથી.

(૫) કોળાના તથા ચતાવરીનાં મૂળ. દરેક તોલો પાં

ભાર દૂધ તોલા દશ અને એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારો છુટે છે.

૬ ધાવણની વૃદ્ધિ માટે હવા અને કસરત એ એક જાતની જાવણી છે. આવી કસરત સામાન્યવર્ગ તો ઘરે બેઠાં કર્યાજ કરે છે. દમણું દમણું, પાણી ભરવું, કુવામાંથી પાણી ખેંચવું, છાશ વડોવવી, એ બધી કસરત જ છે. અને દેવદર્શને જતાં આવતાં ખુટી હવાનો લાભ હોય તો ફરવાનો અર્થ સારો છે. પરંતુ જેને એકદમ જાન તાક ઉભારાઈ જતી હોય, જેનાથી કંઈ કામ કરતાં આવડતું જ નથી, ધાવ તેવા શ્રીઓ ગમે તે રીતે આંગ કસરત કરે અને પાંચ ચાલીને કરે તોજ શરીરમાં કૌવન આવે એટલે લોહી ફરી નવચ્છ થાય તે ધાવણ છુટી શકે.

ધાવણને કિતકર ખોગક અને સંભાળ.

૧ ધાવણ નવું રોગ નાટે માત્રાયે ખોગક સાદો (હલકો) નાંખી રોગ તોરે મન:સ. ૨ નાદે પદાય ખાવાથી ખાલી વાવડ નાંખી રોગ તોરે નવું જ નેન. અન્ય ધાવણ વાટે ખા-
નું ધર, પાનું જોડે મન:સ. ૩ નાદે ખોગક સકતો અને નવું જોડે.

૨ ધાવણ નવું રોગ નાટે માત્રાયે ખોગક સાદો (હલકો) નાંખી રોગ તોરે મન:સ. ૪ નાદે પદાય ખાવાથી ખાલી વાવડ નાંખી રોગ તોરે નવું જ નેન. અન્ય ધાવણ વાટે ખા-
નું ધર, પાનું જોડે મન:સ. ૫ નાદે ખોગક સકતો અને નવું જોડે.

૩ ધાવણ નવું રોગ નાટે માત્રાયે ખોગક સાદો (હલકો) નાંખી રોગ તોરે મન:સ. ૬ નાદે પદાય ખાવાથી ખાલી વાવડ નાંખી રોગ તોરે નવું જ નેન. અન્ય ધાવણ વાટે ખા-
નું ધર, પાનું જોડે મન:સ. ૭ નાદે ખોગક સકતો અને નવું જોડે.

૪ ધાવણ નવું રોગ નાટે માત્રાયે ખોગક સાદો (હલકો) નાંખી રોગ તોરે મન:સ. ૮ નાદે પદાય ખાવાથી ખાલી વાવડ નાંખી રોગ તોરે નવું જ નેન. અન્ય ધાવણ વાટે ખા-
નું ધર, પાનું જોડે મન:સ. ૯ નાદે ખોગક સકતો અને નવું જોડે.

પ બચ્ચાંને ધવરાવવા પહેલાં અને ધાવી રહે તે પછી દરેક વખત હાંડણી સાફ કરતાં રહેવું.

ધાવણની ઉલટી—

બાળકના પેટમાં ધાવણું ન ટકતાં ઉલટી થઈ જતી હોય તો કળી ચુનો તોલો. એક લઈને એક ચેર પાણીમાં પલાળવો, ને તેને પકચો રહેવા દેવાથી માથે પાણી આછરી આવે તે આથ તેટલાજ દુધમાં મેળવીને પાવી.

બાળક ન ધાવણું હોય તો—

બાળકની છાત્ર આવી જવાથી કે છાત્ર ઉપર ચીકાચ વધી જવાથી બાળક ધાવવા જતાં તેની સુંવાળી આમડીને દુઃખ થાય છે, એટલે તે ધાવી શકતું નથી. માટે આવે પ્રસંગે—

સીંધાલુણ, હરકે દળ તથા આમળાં સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ચોખ્ખા મધમાં કે ઘીમાં કાલવીને ચાટણ કરવું. આ ચાટણ આંગળી ઉપર લઈને બાળકની છાત્ર ઉપર ચુકવાથી છાત્ર ચોખ્ખી થઈ જવાથી બાળક ધાવશે.

બાળકનાં દર્દોની ચિકિત્સા—

બાળક જ્યારે બોલી ન શકેતું હોય ત્યારે તેને શું દર્દ થયું છે તે કદપના કરવી મુશ્કેલ પડે છે માટે દર્દનો ખ્યાલ આવી શકે તે માટે બાળકના જુદાં જુદાં દર્દોમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો તારવીને આર્ય ઋષિયોએ એવું કુટ કરેલ છે કે—

૧ બાળક આંખો બંધ કરે તો એમ સમજવું કે તેના માથામાં દર્દ છે.

૨ બાળક ધાવતા સ્તન એરથો આવે દબાવે, ધીસ (પાંસિ) મરડવા કરે, પેટમાં અવાજ થાય, જાંઠો કબજ થાય કે ઉલટી

ઉપરનાં ચિન્હો વપરથી કે પછી નાટી અથવા દ્રષ્ટિ પરીક્ષાથી જાણકનું હૃદય જાળીને તેના ઉપાય તાલીફ કરવા.

જાણકનો રોગ ને માતાને દવા—

મનુષ્ય કે જાણકને જનતાં સુધી જન્મથી દવા પીતું કરવું તે શક્ય નથી. કેમકે ત્યારે તેના અવયવોના વિકાસને કુદરતની સંપૂર્ણ કૃપાનો અવકાશ હોય છે ત્યારે તેને દવાને આધિન બનાવી બે સ્વાદ કડવાં પીણાં જગાડકારે પાવાથી જાણક ગમ-સાર્થ જાય છે, કે દોષ વખત ગુંગામી જાય છે. માટે જનતાં સુધી જાણકની માંદગીમાં તેને અનુકુળ દવા માતાને આપવી કે જેથી ધાવણ દ્વારા તેની અસર જાણકને થશે.

કેટલીક વખત માતાના ધાવણ વિકારથી જાણક માંદુ પડે છે. માટે હૃદયનું કારણ જાળીને ધાવણનો વિકાર મટે તેવી દવા માતાને આપવી તથા તેને હળવો ખોરાક દેવો.

આ ઉપરાંત જાણકની સ્વતંત્ર માંદગીમાં પણ માતાએ ખોરાક લેવામાં બહુ કાગળ રાખવી, કેમકે માતાનું ધાવણ એ જાણકનો ખોરાક હોય છે, તેથી ભારે ધાવણથી જાણકને નુક-શાન પહોંચે છે. આવે વખતે માતાને પણ દવા આપવામાં આવે તો તે હૃદયને હઠાવવામાં બેવડી અસર કરે છે.

દવાનું પ્રમાણ—

આટલું છતાં કદાચ જાણકને દવા આપવાની જરૂર પડે તો તદ્દન સાદી અને પ્રમાણસર જ દવા આપવી. ચાલે ત્યાં સુધી એરંડીયાની આંગળી કે મધની આંગળી જેવા સાદા ઉપ-ચારથી પતણું હોય તો વધારે આગળ જવું નહિ. અને જો વન-સ્પતિની દવા આપવી પડે તો એક મહીનાના જાણકને ટૂંકે એક સ્ત્રીથી વધારે વજનનું પ્રમાણ આપવું નહિ. એટલું જ

મધ તથા ઘીમાં કાલવી ચટાડવાથી બાળકને તૃપ્તિ રહી આરોગ્ય અને શક્તિ ખીસે છે.

(૫) ઉપલેટ તથા બાળોંવજ બળે આનીભાર લઈ તેમાં સોનાના વરખનું એક પાનું મીક્ષ કરી તેનાં દશ પડીકાં કરવા આ એકેક પડી સવારમાં એકજ વખત મધ તથા ઘીમાં કાલવી બાળકને ચટાડવાથી બુદ્ધિ તથા શક્તિ વધે છે. આ પ્રયોગ એક વર્ષ મુઠ્ઠી ચાકુ રાખવાથી બાળકના શરીરનું બંધારણ મજબૂત થાય છે.

(૬) કોડલીવર આઈર નામની દવા આવે છે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દુધ સાથે પાવાથી અને ન પચે તો છાતીયે ચોળવાથી બાળકનાં દંડા મટે છે.

કૃમી----

અવર મટે છે. જંતુ વિકાર થતો નથી, વાવડીંગનો ઉકાળો કરીને મધમાં આપવાથી પણ તેવો જ ફાયદો થાય છે.

તાવ—

બાળકને તાવ કે તેની સાથે હાંફ, ઉઠ્ઠી, ઉધરસ, આડા, શ્વાસ વગેરે થઈ આવે છે. ત્યારે જેમ મોટા માણસને તાવની શરૂઆતમાં લંઘન કરાવવામાં આવે છે તેમ બાળકને ધાવવાનું બંધ કરાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ તેની માતાને હલકું ભોજન આપવું. અને બાળકને નીચેની દવા આપવી.

(૧) મેથ, હરડે, લીંગડાનાં પાનની ટીચી, કડવાં પરવર અને જેઠી મધ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી જરા ઉનો હોય ત્યાં પાવો. એથી સપગી જાતના તાવ તથા તે સાથેના ઉપદ્રવો મટે છે. આ કવાથને બદ્રમુકતાદિ કવાથ કહે છે.

(૨) અતિ વિપની કળીનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૩) બાળકને તાવ સાથે હાંફ ઉઠ્ઠી, ઉધરસ, શ્વાસ, આડા વગેરે ઉપદ્રવ હોય તો લીંટીપીપર, મેથ, અતિવિપની કળી, કાકડાચીંગી તથા મગ્ગ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એકશતિથી ત્રણશતિ વધના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે ચટાડવું.

(૪) તાવ સાથે આડા (અતિસાર) હોય તો પાવડીનાં ફુલ, બીલીનો ગર્ભ, ધાણા, લોહર, દિંચુર તથા મુનંપીરાળો સમાન ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

ઉધરસ—

(ખાસી) બાળકને ઉધરસ થઈ રહે તો (૧) મેથ, અતિવિપની કળી, અરડુસના પાન, કાકડાચીંગી તથા લીંટીપીપર

મધ તથા ઘીમાં ઢાલવો ચટાકવાથી બાળકને તૃપ્તિ રહી આરોગ્ય
અને શક્તિ પામે છે.

(૪) કેવડેટ તથા બાળેવિજ બગે આનીઆર લઈ તેમાં
એનામાં વરાખનું એક પાનું મીઠા કરી તેનાં દશ પીણું કરવું
અ. એકેટ પરી સવારમાં એકજ વખત મધ તથા ઘીમાં ઢાલવો
બાળકને ચટાકવાથી બુદ્ધિ તથા શક્તિ વધે છે. આ પ્રયોગ
એક વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાથી બાળકના શરીરનું બંધારણ
મજબુત થાય છે.

(૬) કોડલીવટ એમ્લેડ નામની દવા આવે છે તેનાં બે અણ
દાણાં દૂધ માથે પાવવાથી અને ન પચે તો છાનીમે આપવાથી
કાંતિનાં દંડાં નરે છે.

કૃષ્ણી—

જવાબી કે માતાએ છાતી, પંક, દહીં વગેરે ચરદી-જન્ય ગોરાક
દેવાળી કે દગા પત્તુનાં ચરદીનું લેવ વધી જવાથી તેનું ધાવણ
ભાગદને પધી રાકતું નથી. ને નેમાંથી તાવ આવી કદ કોપે છે.
એટલે ભાગદ ગણમાં ગયું સમજવું.

મુદે ભાગદનું દાટ (દુદય) નાનુક સોવાળી નેમાં કદની
ઉપત્તિ થતાં જ લે તે ગેશી દેવામાં ન આવે તો ભાગદને
ખોંખાદો ખામ જડખો કાઢતાં આવડતું ન સોવાળી તે કદ દેક-
સામાં જામી જાય છે.

આ દહીંમાં કદ જેમ જેમ જમતો જાય છે તેમ તેમ ભાગદની
છાતી જકડાઈ જાય છે, પકળાં અને પાંસળી સોવાતી હોય તેમ
હવી નીચી થાય છે, પેટમાં હળદળો ચવાથી પેટ ફુલે છે ને તે પલુ
ઉચ્ચ નીચું થાય છે; આંખોમાં શ્રીકાશ આવી જઈ તે ઘણે ભાગે
બંધ રહે છે, નાકના નસકોરાં ફુટ્યા કરે છે, છાતી ઉછળવા માંડે
છે અને છેવટ કદનું જોર છેક વધી જવાથી ગળામાં તાંત બોલે છે.

કદ ગળામાં બોલવા માંડે છે. પછી તે ગર્જવા માંડે ત્યારે
નેને ' કદ ફાટી નીકળ્યો ' કહેવાય છે. આ ચિન્હ બહુ બારે
પડતું છે. તેને માટે કહેવાય છે કે:—

વાત ગયે જાય પીત્ત ઘર, પીત્ત ગયે કદ ધામ;
કદ ગર્જે જળ કંઠમેં, ભજલે શ્રીતાશમ.

આ દહીં એવી છે. એટલે ભરાઈ ગયેલા ભાગદને કે તેની
માતાને જો બીજું કોઈ ભાગક કે તેની માતાનો સ્પર્શ થઈ જાય
તો કદનાં જંતુ તેને તુર્ત અસર કરીને તે ભાગક પલુ ભરાય
જાય છે. માટે ભરાઈ ગયેલાં ભાગક અને તેની માતાથી બીજાં
ભાગકોને કે તેની માતાને દૂર રાખવાં.

આ દહીં ભાગક માટે વધારે બયભરેલું છે. કેમકે કદનું જોર

એ નાનાં મોટાં સર્વને માટે પ્રાણહર છે. તેથી બાળકને કફનો પ્રકોપ જણાતાં તુર્તજ કફ સાફ થઈ જાય તે માટે પૂરતી કાલજી રાખવા જરૂર છે. છતાં કફ જોર કરી દે, ને બાળક ભરાઈ જાય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા.

(૧) બાળકને તાલીસાદી ચૂર્ણ એકથી ચાર વાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ કે ધાવણમાં આપવું. આ ચૂર્ણની બનાવટ એવી છે કે:-પાંચ ભાગ વાંસ કપુર, ચાર ભાગ સુંઠ, અરધો ભાગ એલચી, ત્રણ ભાગ લીંડીપીપર એક ભાગ મરી (કાળાં તીખાં) બત્રીશ ભાગ સાકર, ત્રણ ભાગ તાલીસપત્ર અને અરધો ભાગ તજ લઈને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તે તાલીસાદી ચૂર્ણ કહેવાય છે.

(૨) શોધેલો ટંકણ અને હળદરનું ચૂર્ણ સમભાગે લઈ એક વાલથી બે વાલ; મધ, ધાવણ કે દુધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત દેવું.

(૩) ગરણીનાં બી દશથી ત્રીશ દાણા શેકીને તેનાં ફેતરાં કાઢી નાખી, પછી તેનાં મીંજ વાટી તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમાં સવાર સાંજ પાવું.

(૪) સંચળને શેકીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એકથી બે વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત ધાવણ સાથે કે નવશેકા પાણીમાં આપવું.

(૫) હરડે, ઘોળો વજ અને સંચળ એ ત્રણેનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત એકથી બે વાલ નવશેકા પાણીમાં પાવું.

(૬) શોધેલો નવસાર અરધા વાલથી દોઢ વાલ સુધી વયના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત ગધેડીના દૂધમાં આપવો.

(૭) શીખાના કાંટાનો ધુમાડો દેવો.

(૮) ચામડું બાળીને તેના ધુમાડા દેવો.

(૯) ડુંગળીના રસનો આખે શરીરે ખંરડ કરવો.

(૧૦) કેસર દુધમાં ઘોળી વીથે આંગળીના નખ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) શીલાજીતને પાણીમાં વાટી ગરમ કરી છાતીએ ચોપડવો અને તેના એક બે ટીપાં બાળકને પાઈ દેવાં.

(૧૨) કાઢીયામાં ઘીનો દીવો કરી તેના ઉપર ચારણી દાંઘીને તેના તપાદે નાગરવેલનું પાન ઉતું કરી બાળકની છાતી ચેકવી.

(૧૩) આનંદ ભૈરવ રસ શુદ્ધીકા ઉમરના પ્રમાણમાં અરધી કે આખી લઈને તેમાં એલચીનાં બી (કાળા હાણા) ત્રણ ઉમેરી પાણીમાં વાટી સવાર સાંજ પાવી. તેથી તાવ, બરાણી, કફ અને શ્વાસ મટે છે.

આનંદ ભૈરવ રસની બનાવટ એવી છે કે—શુદ્ધ વછનાગ, શુદ્ધ હોંગળો, શુદ્ધ ટંકણ, મુંઠ, મરી, પીપર એ દરેક સમભાગે મીઠણ કરી આઠના રસમાં મગ જેવડી ગોળી કરવી.

આનંદ ભૈરવ રસની બે ત્રણ બનાવટ છે. અને તે દરેકમાં બહુ અનુભવ પૂર્વક તૈયાર કરી ચકાય છે. માટે ખાત્રીવાળી તૈયાર ગોળી મળે તો તે લઈ લેવી ઠીક છે.

(૧૪) બાળકને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં અને ચરદી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.

(૧૫) વાર્ધન ઈંપીકાનાં ટીપાં પાંચથી દસ વધના પ્રમાણમાં ચોરા નવચેકાપાણી અને મધમાં મેગવીને આપવાં. તેથી કફ પાતળો પડી ઉઠતી વાટે નીકળી શકે છે.

(૧૬) સરસીયું તેલ, કાયાકુટીનું તેલ તથા ટરપીટન સરખે ભાગે લઈ તેને ખૂબ હવાલીને એકરસ કરવા પછી છાતી અને પેટ ઉપર ખૂબ માલીસ કરવાથી પણ કફ નરમ અને પાતળો પડી જશે.

(૧૭) પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી નાકે ને મોંએ બાફ દેવી. તેથી કફ મોળો પડી, હાંફણુ-ખોખડીયું મટે છે ને ગળાની વેદના કમી થાય છે.

(૧૮) પાણીમાં રાઈ વાટી તેનો આખે ડીલે પાતળો ખરડ કરવો.

(૧૯) મધરની હગાર વાલ એક તથા ગોળ વાલ ત્રણની ગોળી પાણીમાં ઘોળીને દિવસમાં બે વખત આપવી, અને એકલી હગાર પાણીમાં પલાળીને ટુંટીની આસપાસ ચોપડવી.

(૨૦) પીપળાની વડવાઈ તથા કેસર સમભાગે મીશ્રણ કરી અરધા વાલથી દોઢ વાલ દિવસમાં બે વખત પાવું.

(૨૧) હરડાં, બેડાં, આમળાં, કડું તથા જવખાર સમભાગે લઈ કડું શેકીલેવા પછી બધું એકત્ર કરી તેનું, ચૂર્ણ વાલ એકથી બે માના ધાવણમાં કે મધમાં ચટાડવું.

(૨૨) શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ અને શુદ્ધ પારો એક ભાગ લઈ તેની કઢીલી કરી એક રતીથી એક વાલ સુધી ઉમરના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવી.

(૨૩) ક્યાલોમલ અરધી રતીથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમાં સાકરના ભુકા સાથે દિવસમાં એકજ વખત આપવો.

(૨૪) નસોતર, સુંઠ, સંચળ, કડું (શેકેલું) તથા જવ

ખાર સમજાવે ભૂખ તેનું મૂર્ખું એક ફનીયો જે વાલ ઉમરના પ્રમાણમાં મધ્ય અથવા નવચેકા પાળી શામે આવતું.

મુચના—બાળક બનાઈ જતું દાણ તો તેની માતાએ તરત દલદો ખોરાક લેવા તથા ઉપરની પીવાની ફાળો તેનાથી ચાર ગણા વજનમાં પીવી. અને ગરદીની ઝાતુ દાણ તો બાળકના ધોડીયા કે પથારીની નજીક પાકેલા દેવતાની સગડી મુકીને દવા ગરમ રાખવી.

પેશાબનો બચાક—

બાળક જ્યાં પેશાબ કરે ત્યાં ધોળી છારી જતમી જાય તો અછલણ થયું છે તેમ સમજીને નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) દૂધ-ધાવણનો ખોરાક ઘટાડી નાખવો.

(૨) સવારમાં નિયમીત થંડું પાણી પાવું.

(૩) લવણ તેલજતું એક ટીપું, કરીયાતાના પલાળેલા પાણીમાં નાખી પાવું.

(૪) ગંધકના તેલજતું એક ટીપું કરીયાતાના પાણીમાં નાંખી પાવું.

પેશાબ લાલ આવે તો અપથા સાથે જીર્ણિત્વર ચર્ ચયે છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) બાળકની છાલને છુંદી તેની પોટલી બાંધી પાણીમાં પલાળી રાખવી. તેને ચોવીથ કલાક મુકી રાખવા પછી તે પાણીમાં થોડી સાકર નાખીને દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવું.

(૨) હરડાં, બેડાં અને આંગળાને પલાળી તેનું પાણી ગળીને ત્રણ વખત પાવું.

મુત્ર કચ્છ—

બાળકને જો પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તો

(૧) કેસુડાં (ખાખરાનાં ફુલ) પાણીમાં બાફી પેડુ ઉપર બાંધવાં.

(૨) પીંપર, સુંઠ, મરી, સાકર તથા એલચી સમભાગે લેવાં અને તેથી બમણું સીંધાલુણુ લઈ તે બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરીને એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

(૩) એલચી, સુંઠ તથા સુરોખાર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

ઉલટી—

જ્યારે અપચો થઈ વાયુ ઉબળે ત્યારે જો ઉર્ધ્વવાયુ થઈ જાય તો ઉલટી (લજવું) શરૂ થાય છે. અને અપાનવાયુ થાય તો ઝાડા થાય છે. ઘણું કરીને આવા વાયુના ઉછાળામાં કરીમનું જોર હોય તો ઉલટી થવાનો વધારે સંભવ છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, ચવ્યક, ચિત્રકમૂળ તથા સુંઠ સમભાગે લઈ, તેનું ચૂર્ણ એકથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમાં ઘી તથા મધમાં મેળવી ચટાડવું.

(૨) ઝાડો કબજ હોય તો ઝાડાનો ખુલાસો કરવો.

(૩) કરીમનો ઉછાળો હોય તો ઇંદ્રજવ અને વાવડીંગનું ચૂર્ણ એક વાલથી બે વાલ ધાવણમાં આપવું.

(૪) ચુનાની આશ તેટલા જ દૂધમાં મેળવીને પાવી. તેથી ઉલટીમાં બગડેલાં દૂધનાં કોકડાં વળીને નીકળતાં હશે તો ફાયદો થશે.

(૫) આંતરડામાં બગાડ જણાય તો કડુ થેડીને તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. તેથી હેડકડી પણ બેસી જશે.

(૬) પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળકને ઉલટી બંધ ન થાય તો છાતી અને પેટની વચ્ચેના ખાડામાં (પીપડી ઉપર) શયનું પ્લાસ્ટર મૂકવું, ને તે બળવા લાગે તો ઉપાડી લઈને ત્યાં ધી ઠે તેલની આંગળી ચોપડવી.

(૭) કરોળીયાનાં ઘોળાં પડ ચાર પાંચ એકઠાં કરી તેને ચોળીને ગોળી જેવો દડો કરી નાંખવો. પછી દેવતામાં તપાવી કાઢેલી ઠીકરી ઉપર તેને મુકવાથી તે બાળીને રાખ થઈ જશે. આ રાખની આંગળીને આંખમાં આંજવાથી ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. મોટી ઉમરના માંવસો માટે પણ આ પ્રયોગ અકસ્તીર ફાયદો કરે છે.

(૮) છાંડીનાં ટીપાં બે ત્રણ અને ક્લોરીક મંથરનું એક ટીપું એક એંસ ઠંડા પાણીસાથે દિવસમાં ચાર વખત પાવું.

ઝાડો, મરડો તથા અતિસાર—

બાળકને ધાવણ બારે પડતું ધાવવામાં આવે કે બાહુતી દૂધ પાયા કરવાથી બાદી થઈ જાય છે, અને કોઈ વખત ઝટનું ફાફેરની અસરથી પાચનશક્તિ નબળી પડી જઈ પેટ ઠંડળ થઈ જાય છે, કમીનું જોર થાય છે અને મોળા આવ્યા કરે છે. તથા બાળકની છાતી યઈ ઠંડા ઠંડા જેવી ખડગચડી થઈ જાય છે, ત્યારે તેને બદલજમી થયેલ છે તેમ સમજવું.

જો બાળક ફાફા જેવા કે પાતળા પાણી જેવા ઝાડા અરકયા કરે ને કોઈ વખત ઝાડો મુંઝવું થયુંજે જવા લાગે તો અતિસાર કહેવાય છે. અને જો વારંવાર કળાટાની ખચ્ખુ થવા છતાં ઝાડો યાદોલવો ઉતરે, કે ન ઉતરે, છતાં ધસ પડે, તો તેને આમને ઝાડો

અથવા એરડીયામાં તળેડી હીમજનું ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણવાલ સાકર સાથે ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.

(૨૫) કરીયાતું પડાળીને પાવું. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રતીત થશે.

(૨૬) કૃત્તાપેલ ટુંકણ એકભાગ, જાયફળ એકભાગ તથા અપ્પીણુ ૬ ભાગ લઈ તેને પાણીમાં વાટી મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી બે, વયના પ્રમાણમા દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે.

(૨૭) સુવાદાળા, સંચળ, બીલીનો ગર્લ, મેથી, જાવંત્રી તથા રાગ સમભાગે લઈ તેમાંથી સુવાદાળા જાવંત્રી સંચળ અને મેથીને ઘીનો દાઘ હમ શેકવાં. પછી બધું એકત્ર ચૂર્ણ કરી માલ એકત્રી બે મેળા દડામાં ઘાળીને ચટાડવું.

(૨૮) હીરા હળખ એકભાગ, તથા સાકર બે ભાગ, મેળાનીને ૧૦ મળું બિયાનાથી પાવડીભાન ઉમરના પ્રમાણમાં તથા સાકર પાણીમાં આપવું તથા લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. આ ગોળીને માલુસને વધાર પ્રમાણમાં આપવાથી લોહીખંડ ઝાડોમાં લઈ કામ કરે છે.

(૨૯) માચરસ, બીલીનો ગર્લ તથા રાગ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એકવાકથી ત્રણવાલ ઉમરના પ્રમાણમાં હીરાના મેળા ઘાળવામાં મેળવી દિવસમાં બે વખત દેવું.

(૩૦) હીમજ લઈને તેમાંથી અરધી એરડીયામાં તળવી તથા અરધી ડાચી રાખી તે બન્નેનું એકત્ર ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણવાલ, તેટલીજ સાકર સાથે મેળવી દિવસમાં બે વખત આપવું.

ગળું પડવું. (બાળ શોષ)—

એટરકારીથી

ઘોડીયામાંથી પડી જાય, દેવતાં તેડ.

નારનો પણ ધરદરથી જવાઈ જાતરને આગળ ચડે. આજના સુઆકરીમાં ફાદા રડીયાના મનદારની અમરનો નાતકના મળાની નમ્ર જેવાય, તેા જાગરને પાણી જેવા વલકા ચાલ છે. જાણ્ય પેટમાં દટતું નથી, શરીર મનવા માંડે છે અને તાગવામાં જાડો પડી જાય છે, નરજી જલ્દી દામે છે, નાચા આંખો, મોં અને મળામાં પીણ થાય છે, તેને જાગરનું મનું પડતું કહેવાય છે. આ પ્રશ્નો નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હરદેહગ, વજ નાચા ઉપલેટ એ ત્રણે સમાન સામે દર્પ તેનું મૂર્ત્ત મિથ કરીને અકેજલ સવાર સાંજ ધાવતું અથવા મધમાં મેળવીને આપવું.

(૨) મામામાં જાડો પડ્યો હોય ત્યાં ઉમરાનો ચેર (દૂધ) ઘોપડવો.

(૩) તાગવામાં પાક જણાય તો જવખારને મધમાં મેળવીને તાગવામાં ઘોપડવો.

(૪) જાગરનું શરીર ગળવા માંડ્યું હોય તો અશ્વજંધા તોલા દખાંડીને પાણીમાં વાટી તેમાં બચેર દૂધ ને આઠ તોલા ધી નાંખી ધીમે તાપે ઉકાળતાં દૂધ બગી જાય એટલે ધી ને શીશીમાં ભરી લેવું. આ ધી એક એક નાની ચમચી સવાર સાંજ પાવું.

(૫) હુગડાની વાંસળી કરી તેમાં ગીડું ભરવું. પછી જાગરનું ગળું પાણીથી ધોઈ માખણ તથા તલના તેલનું મિશ્રણ ગળા ઉપર ઘેાળીને તે ગીડું ભરેલી વાંસળી પોચે હાથે બાંધવા થી સુકગળું મટે છે.

(૬) મોટી હરદે તોલો બા, છણી એલચી તોલો બા કલખાપરી તોલો ૧ તથા પીપર તોલો બા લાવી તેનું વજ્રગાળ સૂઈ કરી તેમથી જાગરની ઉમરના પ્રમાણમાં એક રતીથ

ઐક તાલ સૂધી હીવસમાં બે વાર મધ સાથે ચટાડવું અને બારે બેસડ આગવો નહીં.

(૭) શુદ્ધ કરેલો આમળાસારો ગંધક તોલો ૦૫, શુદ્ધ કરેલી કળાખાપરી તોલો ૧, મોટી દરદે તોલો ૦૫, વાવડીંગ તોલો ૦૫, ખડીયોખાર કુલાવેલો તોલો ૦૫, ઉપરની સવળી વસ્તુને ખાંડી વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં ઐક હીવસ ઘુંટી વટાણાપુરની ગોળી વાળવી અને બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં હીવસમાં બેથી ત્રણવાર ઐકથી બે ગોળી પાણી સાથે અથવા મધ સાથે ભેળવીને આપવી.

(૮) દરદે તોલો ૧ બેડાં તોલો ૧ આમળાં તોલો ૧ જેડીમધ તોલો ૧ ઐકથી તોલો ૦૫ વાવડીંગ તોલો ૦૫ અંચળ તોલો ૦૫ શુદ્ધ ગંધક તોલો ૧ શુદ્ધ કરેલી બાંગ તોલો ૦૫ કેશર વાદ ચાર એ સવળી વસ્તુને છાંયી ખાંડી બાળના રસમાં ઘુંટી મગ પ્રમાણેની ગોળી વાળવી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં હીવસમાં ઐકથી ત્રણવાર ગોળી ઐકથી બે સુધી મોટી દરદેના પલાનના આપવી. ઐકથી સુકામળ, તાવ, ખાંડી, વિગેરે બાળકના લગ્ન દોલો સાગ થાય છે.

(૯) કલખાપરી અને મોટી દરદે એ બન્નેને પાણીમાં ભળી વસ્તુને ઘસેલો બાળકની હીવસમાં મધ વડે ૧૦ થી ૧૫ દોલો દરદે આગવો નહીં સુકામળ મેદે છે.

ખાંડીનું તવાઈ જવું —

ખાંડીનું દરદે - વિવેક અને દરદે - સુકામળ આગ મેદે સુકામળ ખાંડીનું છે. કલખાપરી પ્રમાણે ૧૦ થી ૧૫ દરદેના પલાનના આગવો નહીં સુકામળ મેદે છે. ખાંડીનું તવાઈ જવું —

(૧) કળીયુનો તથા કાચો સમલાગે લઈને તેને ઉમરના દૂધમાં ખરલ કરી મગ જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી એકથી ચાર બાળકની શક્તિ અને ઉમ્મરના પ્રમાણમાં તેજ બાળકના પેસાળમાં, કે માના ધાવણમાં મેળવીને પાઈ લેવાથી પીળાશ મટીને લોહી આવશે. અને લાલપ પકડશે.

(૨) લોકિણું, ઘઉં તથા જવ સમલાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ઘીમાં કાલવી ચટાકવું, ને તે ઉપર સાકર સહિત કઢેલા દૂધમાં મધ નાખી પાવું.

(૩) તલ ચેર ફું, ખજૂર ચેર ફું તથા અન્નમંધા ચેર ફું ને વાટી વડી કરવી અને તે બે રૂપિયાભાર ઘીમાં તળી ચકાય તેટલી તળીને ખવરાવવી. આ પ્રયોગ પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળક માટે કરવા જેવો છે.

નાભીનો પાક—

નાભ કાપવાની વખતે સારી ધારદાર કાતરનો ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું છે, તેનું કારણ નાળને ઈન્ક ન આવે તે છે. છતાં છુંઠા હિચિયારથી કાપવા જતાં નાળ ખેંચાયો હોય, કે વધેલો નાળ બાળકે રમતમાં ખેંચ્યો હોય, કે સંભાળનારની બેદરકારીથી તેને બાધેલ દોરી અટવાઈ જવાથી ખેંચાણ થયું હોય તો ફુંટીનો ભાગ સોજ આવે છે. કેટલીક વખત નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર માખીયો બેસીને ઈંડાળ મુકી જવાથી પણ નાભી પાકે છે, કે બાળકને નવરાવતી વખતે ફુંટીનો ભાગ બરાબર સાફ ન થયો હોય તો ત્યાં એકઠી થયેલી ચીકણનો સડો થઈ જઈ ફુંટી ગેળી બન્ય છે. માટે નાળ છેકન કરવા પછી સાફમુક રાખવાની બરાબર કાળજી રાખવી. તથા દઢ (ઉપડેટ) ને તેલ તથા પાણીમાં ઉકાળા

પાણી બળી જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાભી ઉપર ચઢવું. જો આ રીતે કઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો તલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાઝયું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે તેલની આંગળી નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી રૂબરૂ જશે.

જો નાળને ઉના પાણીથી ઘોષ સાફ કરીને હમેશાં સાફ કરી ફલાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાંચ વાર સહે સહેતો શેક કરવામાં આવે તો પણ નાળ જલદી રૂબરૂ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પનીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હાદર, લોદર, ઘઉંલા, અને જેઠીમધ એ સમા ભાગે લઈ તેને પાણીમાં જીણું વાટી (કઢક કરી) તેલમાં કાઢવી તે તેલ હાંટી ઉપર ચોપડવાથી પાક મટે છે.

(૨) જો હાંટીમાં સોજા થઈ આવેલ હોય તો ગરમ પાણીને શેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો પીંડો લઈ તેને અગ્નિમાં તપાવી લાલચળ થાય એટલે એક વાટકામાં દૂધ લઈ તેમાં તે લાવ પીંડો બાળી દેવો. પછી તે પીંડાને લુગડામાં રાખીને તે ગોટાવતી બાગકની હાંટી ઉપર સહન થાય તેવો ગરમ ગરમ શેક કરવો.

(૪) જો હાંટી પાકી હોય તો બકરીની લાંડીઓ બાળીને તેની કોશ રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાખવી.

(૫) પીપળો-પીપર કે વડ એ પૈકી કોઈપણ એક વૃક્ષની છાલને બાળી તેની રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાખવી.

(૧) ઉપરની કેાઇપણ વૃક્ષની છાતને પાણીમાં ઉકાળી, તે ઉકાળાથો ફુંટી ધોવી.

(૭) હીમજ પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ફુંટી ફુલીને દડો થઇ ગઇ હોય તો નાગરમોથ, કેાળાનાં બી, દેવદાર તથા દંદ્રજવ એ સર્વ સમ ભાગે લઇ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

મુચના—ફુંટીનો વ્યાધિ નજીવો ગણીને બેઠરકાર રહેવું નહિ, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી અને દસ્ત નિયમિતી ન થાય તો એરંડીયાની આંગળી ચટાડવી.

શુદ્ધાપાક—

શુદ્ધાપાક એટલે ઝાડા નીકળવાની જમ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવંતી ચોપડવી અથવા રસવંતી બાળીને તેની રાખ હાળવી.

(૨) પીંપજાનાં છાંય્યાં બાળીને તેની રાખ હાળવી.

(૩) શંખ, જેઠીમધ અને રસવંતી સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

(૪) નાડ પડયું હોય તો જળેા મૂકાવી લોહી ચુસાવી લેવું. પછી વડ, પીંપર, પીંપજો ઉમરો આદિ જે ઝાડને ક્ષીર નીકળે તેવા દાર્ઢ એક આડની છાતને ઉકાળી તેના પાણીથી ઘોઈને તે ઉપર સુખડ, સારીવા અને શંખ વાટીને તેના લેપ કરવો. અથવા એકકુ જેઠીમધ વાટીને તેના લેપ કરવો.

(૫) દરદાં બેઠાં ને આંબજનો બુકો કરી

પાણી બળી જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાળી ઉપર ચઢવું. જો આ રીતે કઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો પતલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાઝયું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે તેલની આંગળી નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી રૂબરૂ જશે.

જો નાળને ઉના પાણીથી ઘોષ સાફ કરીને હમેશાં સાફ કરેલી ફલાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાંચ વાર સહેતે સહેતો શેક કરવામાં આવે તો પણ નાળ જલદી રૂબરૂ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પછ નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હાદર, લોદર, ઘઉંલા, અને જેઠીમધ એ સમાન ભાગે લઈ તેને પાણીમાં જીણું વાટી (કલક કરી) તેલમાં કક ઠાવી તે તેલ ડુંટી ઉપર ચોપડવાથી પાક મટે છે.

(૨) જો ડુંટીમાં સોજા થઈ આવેલ હોય તો ગરમ પાણીને શેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો પીંડો લઈ તેને અગ્નિમાં તપાવીને લાલચોળ થાય એટલે એક વાટકામાં દૂધ લઈ તેમાં તે લાલ પીંડો ઝોળી દેવો. પછા તે પીંડાને લુગડામાં રાખીને તે ગોટાવતી બાગકની ડુંટી ઉપર સહન થાય તેવો ગરમ ગરમ શેક કરવો.

(૪) જો ડુંટી પાકી હોય તો બકરીની લીંડીઓ બાળીને તેની કોરી રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાખવી.

(૫) પીપળો—પીપર કે વડ એ પૈકી કોઈપણ એક વૃક્ષની છાલને બાળી તેની રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાખવી.

(૬) હિપ્પનો કોઈપણ વૃક્ષનો છાલને પાણીમાં ઉકાળી, તે કાઢીને લેપ કરવો.

(૭) દીમજ પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ફૂટી ફૂટીને દટો થઈ ગઈ હોય તો નાગરમેશ, કો. પાણી, દેવદાર નથા દંડજ અને સર્વ સમ ભાગે લઈ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

મુથના—ફૂટીને વ્યાધિ નજીવે મળીને બેદરકાર રહેતું હોય, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાગળ રાખવી અને દસ્તા ધોઈ ન થાય તો બેરંડીવાની આંગળી ચટાડવી.

શુદ્ધપાક—

શુદ્ધપાક એટલે કાંટા નીકળવાની જગ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવંતી ઘોપડવી અથવા રસવંતી બાજીને તેની પાણીમાં દાખવી.

(૨) ખી પજાના છોડીયાં બાજીને તેની રાખ દાખવી.

(૩) શંખ, જેઠીમધ અને રસવંતી સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

(૪) નાર પડયું હોય તો જળો મૂકવી લોહી ચુસાવી પછી વડ, પીપર, પીપળો ઉમરો આદિ જે કાંડને કીર કળે તેવા કોઈ એક કાંડની છાલને ઉકાળી તેના પાણીથી લેપ કરવો તે ઉપર મુખડ, સારીવા અને શંખ વાટીને તેનો લેપ કરવો. અથવા એકલું જેઠીમધ વાટીને તેનો લેપ કરવો.

(૫) હરડાં બેડાં ને આંખમાંનો ભુકો કરી દાખવો.

(૧) જઘેડાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૨) મરવાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૩) તેજ બાળકનો પેશાબ ઝીલીને તેનું ટીપું નાંખવું.

(૪) ગંધારોવજ અને અજમાને તેલમાં કકડાવી ટીપું નાંખવું.

(૫) અપ્રીણ એક રતી લઈ તેને અરધાભાર તેલમાં કકડાવી તેનું એક ટીપું કાનમાં નાંખવું ને બીજું કાનની આસપાસ ચોપડવું.

(૬) મોરનો પગ તેલમાં કકડાવી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૭) આકડાનું પાન તેલમાં કકડાવતાં પાન બળી જાય ત્યારે એકરસ કરી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૮) ટંકણને પાણીમાં પલાળી તે પાણીથી પીચકારીવડે કાન ધોવો.

દાંત કુટવા—

ઘણું કરીને ધાવતાં બાળકના દાંત કૂટતી વખતે આડા, તાવ, ખાંસી, ઉઠ્ઠી-આંખો ઉઠવી તથા પાંપણનો રોગ થાય છે. તથા ઘણું કરીને બાળકનું આખું અંગ દુખવા માંડે છે, આવે વખતે—

(૧) દાંતના પેઢાં ચીરાવવાં.

(૨) ચુનામાં મધ મેળવીને તે દાંતોની ઝડમાં ઘસવું.

(૩) ધાવડીનાં કુલ, લીંડીપીપર તથા આંબળા એ ત્રણેને પાણીમાં વાટીને, તે દાંતના પેઢા ઉપર ઘસવું.

(૪) ધાવડીનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પેઢા ઉપર ઘસવું.

(૫) લીંડીપીપર તથા આંબળાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ઘસવું.

(૬) માખણ પેઢાં ઉપર ઘસવું.

(૭) લીંબડાની ટીસી અને ધાણા પલાળીને કે વાટીને પાવા. બાળકને હાંત કુટલી વખતે દિવસમાં દસબાર વાર ઝાડો ચતો. હોય તો પણ બંધ કરવાની કોશીસ કરવી નહીં; પરંતુ જો ઝાડામાં મળે તો ભાગ થોડો અને પાણીનો ભાગ વધારે જેવામાં આવે તો બંધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો કરવા જરૂર છે.

(૧) આશરે બે રતિ ચાક અથવા ઘાપાણ (ચીરોડી)ની બસ્મ દરેક વખત ઝાડો. યથા પછી પાણી કે ધાવણમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ઝાડો બંધાઈને કઠણ ઉતરશે.

(૨) પાચેર પાણી સમાય એવી એક શીશી લઈને તેમાં અરધી રતી કારટીક નાખવો. પછી તેમાં દશ ટીપાં નાઈટ્રીક એસીડ નાંખવો. ત્યારપછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી તોલા ચાર અને સાકરનું સરખત તોલા ચાર તેમાં નાંખીને શીશી ખૂબ હલાવીને ચેળસેળ કરી એ તમામના બાર ભાગ કરી એકેક ભાગ ચાર ચાર કલાકને આતરે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો. ઝાડો સાફ ઉતરવા માટે એટલે વધારે આપવાની જરૂર નથી.

(૩) ઝાડાથી છોકરું નાકેવત થઈ મધુ હોય તો ત્રણ ચાર ટીપાં દ્રાક્ષાસવ, થોડા ટાંઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવો.

રતવા —

બાળકની માતા અથવા પિતા પેડી કોઈને પણ ગરમીનું દર્દ હોય તેથી અથવા બાળકને ગંઢ રાખવાથી કે તેવો દર્દોનો શ્વેપ લાગી જવાથી અથવા માતાના ખોરાકમાં કુપચ્ચ થવાથી

બાળકને રતવા થઈ જાય છે. એટલે તેના શરીરે લાલ તલકાં ચાકાં થઈ જાય છે અને તે ઘડી ઘડી એક ઠેકાણેથી મટી બીજે ઠેકાણે દેખાય છે. આ દર્દમાં સાથે તાવ પણ હોય છે. તેમ

(૧) શરીરે સોનાગેરૂનો ખરડ કરવો.

(૨) હરડાં બેડાં અને આમળાંનું ચૂર્ણ અકેક વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં ચટાડવું.

(૩) ખસખસના ફોસ અથવા જરા અપ્રીણવાળું પાણી ઉકાળીને તેમાં ફલાલીનનું કપડું બોળી સહેતો શેક કરવો.

(૪) રતાંજલી અને રતવેલીયો સાકર મેગવીને ખાવો.

(૫) મંડુર રતી એક દિવસમાં બે વખત મધમાં ચટાડવો.

(૬) હરડાં, બેડાં, આમળાં અને લીંડીપીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચટાડવું. આ ઔષધીથી બાળકને રતવા-ચાંદી કે વિસ્ફોટક હોય તો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૭) ચાંદી હોય તો ત્રીફળાનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ચાંદી ઉપર ચોપડવું.

(૮) ગાયનું માખણ ગરમ કરી તેમાં જંડીમધનો શેરો તથા કાથાનું ચૂર્ણ સમભાગે નાખીને ઘુંટી શરીર ઉપર ચોપડવાથી આદા મટે છે.

(૯) ઘાડાના નખનો રાખ બુની સોપારીની રાખ, માણસના હાડકાની રાખ, લોખાનનાં ફુલ, મોરચુથુની રાખ આ સર્વ સરખા લઈ ધપેલ તેણમાં મેગવી લેપ કરવો. આથી ગમે તેવાં રતવાન. આદા રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૦) પાણીમાં હીરાકશી નાખી બાળકને નવરાવવું.

(૧૧) પેટ ચડેલું હોય તોજ (આંગળીથી પેટ વગાડીને

ખાત્રી ક્યાં પાછી) દીકરો જોઈ શીલન' તથા તથા શ્રીમાં કલાકે-
કલાકે પાત્રીમાં પાવું.

(૧૨) હાલ ચાંદાં દેખાય તેના ઉપર અને તેની આગ-
પાસ ફાટીકતું પાનણું પાત્રી લગાડવું. અને તેમ કરવાથી જે
ભાગ કાળે થઈ જાય તેના ઉપર ખત્રજસના પોસને પાત્રીમાં
ઉકાળી તેના ભાડેનો જશ્મ કપડાથી ચોટ કરવો. ને પછી તે
દાખવાળા ભાગે ઉપર ફેરો પોલ મુકીને પાટો બાંધી દેવેલ
ફાટીકતું પ્રવાહી બનનાં મુખી વરસાદના પાણીથી બનાવવું સાફ
છે. ને તેનું માપ જોઈ જોઈ પાત્રીમાં પાંચ મિન ફાટીક જે
મમાલે રાખવું.

(૧૩) પેટ ચડ્યું હોય તો ઉપરના પ્રયોગ ઉપરાંત વરી-
પાળીના પાણીમાં એકથી બે ટીપાં દરપીટનનાં નાંખીને દેવાં.

(૧૪) પેટનો ચઢાવો ભાગે પટે એટલે દૂધમાં મુનાની
આથ મેળવીને પાવું.

(૧૫) બાળક મુસ્ત થઈ જાય તો વરીયાલીના પાણીમાં
પાંચ સાત ટીપાં દાક્ષાસવ નાંખીને પાવો.

મુચના—આ હઈ થીપી છે. માટે રતવા થયેલા બાળકથી
બીજા બાળકોને દૂર રાખવાં તથા બાળકની માને કોઠાની ગરમી
મટે તેવી હવાઓ આપવી.

શીળસ—

હંડી અને પીતના પ્રકોપથી કે ધચરકાના વિકારથી થરીરે
ચળ આવે, જમઠાં દેખાય તેને શીળસ કહે છે. આવે વખતે—

(૧) કાળીછરી રૂા રૂા બાર લઈ તેને જોઈ તોલા પાણીમાં

ઉકાલી પાવલીથી અરધાભાર પાણી રહે તે બાળકને પાછ દેવું, ને તેની માતાને કાળીજીરીની ફાકી ૩ ભારથી ૬ ભાર ફેંકાવવી.

(૨) અંદ્રામણના મૂળ ઘસીને એક વાલ જેટલાં પાવાં.

(૩) શ્રી પંખનું મૂળ વાલ એક પાણીમાં ઘસી તેમાં મરી (તીખાં) નો એક દાણો વાટીને એકત્ર કરી પાછ દેવું.

(૪) અડાયાની ઉની કોરી રાખ શરીરે ચોળવી.

(૫) અજમા અને ગોળ વાટી ખરડ કરવો.

(૬) કુકડવેલનું મૂળ ઘસીને તેનો ખરડ કરવો.

અછબડા.

બાળકને તાવ આવે શરીર ઉપર છુટા છુટા ધોળા-પીળા દાખા ભરાય તેને અછબડા કહે છે. આ દર્દ માટે કહેવાય છે કે ‘ અછબડા આવે ને જાય. અછબડાના મા ખીર ને પોણી ખાય.’ એટલે આ દર્દ ભયવાળું મનાતું નથી ને વગર ઉપચારે ત્રીજે દિવસે કરમાય. માટે છે માટે આમાં ઉપચારો ઉપર ન જતાં જરૂર લાગે તો દવા માફ આવે તેવી દવા આપવી, કે લીંમડાનું હાંમ પાવ.

આડા.

જા. જહાં ગરમ નાક અને વલ્લુ ભાગે આવા દર્દથી કોઈ જ નનામદાર નાક નુકસાન રહે છે. ઓરો દેખાવા પડેલાં જ્વેરથી તાવ આવે તે આ દર્દ ને ગરમીના ઉભરાને બહાર કાઢવાથી થનાર નાક નનામદાર નેર કમો થકે જાય છે. માટે ઓરોના પજલાં મલકાવે કે તુર નયમ રહેવું.

૧. દૂધના ગોળ મેળવને પાવ.

૨. દૂધ અને ખારેકત્ર ચૂર્ણ મેળવી આપવું.

(૩) બાળક ખાતું દોય તો તેને, અને ન ખાતું દોય તો તેની માતાને જોરાકમાં બાજરાનો ફાટવો, જોળ, ફીંગળાં, ખાદેક વગેરે ગરમ જોરાક રેવો.

મુંદે મરીરમાંથી ગરમી ઉભરાતી નાખવાની જરૂર છે. કેમકે જો તેમાં મેદવકારકદી ઠંડા ઉપચાર થઈ જાય તો ગરમી મરીરમાં સમાઈ જાયેવાથી બાળકને હાંફ ઉપડે છે કે ઝાડા થઈ જાય છે અને જોશી બગડી જઈ (દાણા કાગા પડી જઈ) હર્દનું જોર પડી પડે છે. માટે જોશી પુરાં ઉભરાઈ જાય તે માટે ત્રણ દિવસ ગરમ ખાતું-પીણું આપવું. તે સિવાય બીજી કંઈ આપવામાં આવતી નથી.

જોશી દિવસે જોશી નમાવ્યા પછી ઠંડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

(૧) ધાણા, વરીયાળો, કરીયાતું, ધરાખ અને લીંબડાની ટીસી સમમાળે લઈ રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે પાવું. તેથી જોશીમાં ઝાડા હશે તો ફાયદો થશે.

(૨) મોળું હર્દી અને સાકર પાવાં.

(૩) દૂધમાં ઘી નાખી ગરમ કરીને પાવું.

હાંફ—

ઉપરના હર્દમાં જોશી બગડ્યાં હોય—સમાઈ ગયેલ હોય કે હાંફ ઉપડી હોય તો હર્દ બચમાં આવ્યું છે તેમ સમજી જઈને ત્રણ દિવસનો આમલ ન રાખતાં તુર્ત ઠંડા ઉપાયો કરવા અથવા ખાસ કરીને હાંફ માટે નીચેનો જટીલ ઉપચાર કરવો—

એક વાલ મરી (તીખાં) છુગરીના પાન કંચ તથા જોરમીયે

હિતારેલું ચંદન વાલ એક લઈ તેને એકત્ર કરી પાવું. આ પ્રયોગ તેટલાજ વજનથી દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો સારો છે.

પારધતો—

બાળક ધાવતું હોય તે દરમિયાન તેની માતાને ગર્ભ રહે તો તથી ધાવણ દુષિત થઈ જાય છે. એટલે બાળકને તેવું ધાવણ પચાવવું આકર્ષક પડે છે અને બાળકને ખાંસી, ઉલટી, ઝાડા, અડચી, મંદાગ્નિ, પેટનું વધવું, શરીર સુકાઈ જવું વગેરે વ્યાધિ થઈ આવે છે અને હાથ પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવું થઈ જાય છે આવે પ્રસંગે—

(૧) પાચન દ્રવ્ય આપવો.

(૨) બાળકના ગાગર યાતુન્નદ્ર વગેરેનું સેવન કરાવવું.

(૩) બાળકના શરીર સુકવા માટે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તો બાળકને અથવા તેના માતાને આદત બાદી પાણીમાં વાટીને પીવડાવવું. મગના ધાવણ દુધ અને અડતે ત્રણ થી નાખી તેને થોડા સમય સુધી રાખી દેવ. પછી બાળકને અડતે થીને મળી લેવું. આ પ્રકારે બાળકને મગના ધાવણ, રમતુમ, સવારનાંજ પાણી

પીવડાવવું. આ પ્રકારે બાળકના શરીર સુકવા માટે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તો બાળકને અથવા તેના માતાને આદત બાદી પાણીમાં વાટીને પીવડાવવું. મગના ધાવણ દુધ અને અડતે ત્રણ થી નાખી તેને થોડા સમય સુધી રાખી દેવ. પછી બાળકને અડતે થીને મળી લેવું. આ પ્રકારે બાળકને મગના ધાવણ, રમતુમ, સવારનાંજ પાણી

પીવડાવવું. આ પ્રકારે બાળકના શરીર સુકવા માટે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તો બાળકને અથવા તેના માતાને આદત બાદી પાણીમાં વાટીને પીવડાવવું. મગના ધાવણ દુધ અને અડતે ત્રણ થી નાખી તેને થોડા સમય સુધી રાખી દેવ. પછી બાળકને અડતે થીને મળી લેવું. આ પ્રકારે બાળકને મગના ધાવણ, રમતુમ, સવારનાંજ પાણી

પીવડાવવું. આ પ્રકારે બાળકના શરીર સુકવા માટે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તો બાળકને અથવા તેના માતાને આદત બાદી પાણીમાં વાટીને પીવડાવવું. મગના ધાવણ દુધ અને અડતે ત્રણ થી નાખી તેને થોડા સમય સુધી રાખી દેવ. પછી બાળકને અડતે થીને મળી લેવું. આ પ્રકારે બાળકને મગના ધાવણ, રમતુમ, સવારનાંજ પાણી

સુખશુદ્ધિ—

માંનો શુદ્ધ ઉપર ભવિષ્યનું જીવન ઘડાય છે તે બરાબર ગોખી રાખવા જેવું છે. હાંત ઉગવા પછી જોરાક લેતાં ગંદવાડ ભરાઈ રહે, કે રાત્રીના શ્વાસોશ્વાસના ઝેરી રજકણો છવાઈ જવાથી છારી જામતી હોય તો મોટી ઉમરે હાંત કોહે છે. ને તેમાંથી ૫૩ (પાસ) નીકળીને થુંક સાથે પેટમાં જાય છે તે બહુ નુકશાન કરે છે. માટે બાળકને હાંતણ, મીઠું, મેથ, કોલસો વિગેરે ઘસીને માં રવચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી.

આંખો—

અત્યારે આંખોના ખીલની ફરીયાદ સામાન્ય થઈ પડી છે. તે નાનપણથી આંખ માટે રખાતી બેઠરકારો, ગરમ ખાણાં-પીણાં, ઉભાગરા વગેરે દોષોને આભારી છે. માટે જો તેવા દોષોથી બચાય અને બાળકને ધીના હીવાની સગથી તાજ પાડેલી મેથની આંગળી આંજતા રહેવાય તો આંખો તેજસ્વી ને નિરોગી રહે છે.

બાળકનો જોરાક—

બાળકને જન્મ સમયે હાંત હોતા નથી, તે બતાવે છે કે તેની હોજરી હજી હાંતે ચાવીને લેવા જેવો જોરાક પચાવવાને લાયક નથી. એટલે તેને દૂધ ઉપર રાખવાની જરૂર છે. એટલું જ નહિ પણ કુદરતે બાળકના જન્મ સાથે જ માતાને દૂધનો પ્રવાહ હોડવાની કૃપા કરીને એ પણ ઠહી દીધું છે કે, જે બાળકનો દેહ-પીંડ જે ગર્ભાશયના પરમાણુઓથી ઘડાય છે તે પીંડને અનુકુળ થયે તેવું દૂધ તેજ ગર્ભ ધરનાર માતા પાસેથી જ મળી શકે છે.

આ સર્વ કુદરતી સંકેત માટે બાલીકામંદો વિચાર કરવામાં આવે તો બાળકને જ્યાંસુધી સ પૂર્ણ હાંત કુટી નનીકળે ત્યાંસુધી તેને ધાવણ ઉપરજ રાખવું જોઈયે.

કેટલીક માતાઓ આ વાત ભુલી જઈને બાળક ઉપર હેત આવી જતું હોય તેમ પેંડાની કણી કે ગાંઠીયાનો ભુકો કે બદામ વગેરે પોતાને ભાવતી ચીજો બાળકને પણ બહાલી લાગશે તેમ માની ચટાડવા માંડે છે. જેને પરીણામે બાળકની હોજરી ઉપર ભાર વધી જઈ ઉલટું તે અધકચરું થઈ જાય છે. માટે બાળકને બે દાંત આવ્યા પછીજ સાબુચોખાની કાંજીથી ખોરાકની ચરૂ આપ કરવી અને દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાય ઝડખાના બધા દાંત આવે ત્યાંસુધી ધાવણ છાંડાવવું નહિ. ધાવણ છોડતાં બાળક બહુ કાયર અને નરમ થઈ જાય છે. માટે સાબુ ચોખાની કાંજી, પછી દુધ ભાત-દાળ ભાત-ખીચડી-શેકેલા મમરા વગેરે સાદો ખોરાક આપવો. અને તે પણ કાચો કે પાણીછલો ન રહે કે દાળ ગયેલો. અથવા વાશી ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. મુદ્દે બાળકને ખુબ ચડેલું-સીજેલું અને તાબું ખાણું વધુમાં વધુ દીવસ-રાત મળી ત્રણ વખત આપવું. ફળફળાદિ ને મીઠાશ ઓછી દેવી. કેમકે જો બાળકને ખોરાકે ચઢાવવામાં કાળજી નહિ રહે કે ખાઉકણ કરવામાં આવશે તો બાળકના હાથ-પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવા થઈ જશે.

પશ્ચિમનું બાળરક્ષણ—

પશ્ચિમ દેશ એક વખત જંગલી હતો. ત્યાં અત્યારે બાળકોના ઉછેર તથા રક્ષણ માટે અનેક સુવાવડખાનાંઓ, દવાખાનાંઓ અને શિક્ષણગૃહો નજરે પડે છે. આ બધી મોટા ખર્ચની વાત જવા દઈએ તો પણ ત્યાં દરેક ઘરમાં સ્ત્રીઓ પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે બાળકને કેમ ઉછેરે છે તે માટે પ્રસેસ્સથી એક ગુજરાતી જહેને જાહેરપત્રમાં જણાવ્યું છે કે—

“છોકરાં ઉછેરવામાં અહીંની સ્ત્રીઓ ઘણીજ પ્રવીણ છે. તેના ખોરાક પાછળ ખુબ ધ્યાન આપે છે. અને નિયમિતતામાં

જાણે છવતું ઘડીયાળ દોષ તેની રીતે વર્તે છે. નાનપણથી ઓકરાંઓ તન-મનને નિરાગી રાખે તેવી ટેવો પાડતાં બહુ કાળ-છાપી રીખાયે છે. નિયમસરજ ન્હાવું, ખાવું, શીખવું, કરવું, રમવું, મેલવું ભેદજે. ગમે તેવી ટાઢ દોષ તોપણ માતા બાળકને નવ-રાવે, ઉમર પ્રમાણે ચઢતો ખોરાક આપે, નિયમ પ્રમાણે જે મળતું હોય તેનાથી બીજું ઓકરું માગી જ ન શકે-માગે તો તેને મળેજ નહિ. નોકરાણી દોષ તો તેની સાથે બહાર ફરવા ન મોકલતાં પોતેજ-ઘરનો ઘણી એક વાગ્યે જમીને જાય ત્યાર પછી કામ પરવારી બપોરે ઓકરાંઓને લઈ ફરવા નીકળે. વખત પ્રમાણે મુવાનું કહે એટલે ઓકરાંઓ મુઠ્ઠા જવું ભેદજે. પરીણામે અહીંના ઓકરાંઓ આનંદી અને બહુ સચક્ત દેખાય છે. દુબળાં અને રોગી કોઈ જલ્દલેજ નજરે પડે છે. ગરીબ ઓકરાંઓ પણ તંદુરસ્તી ભર્યા જ હોય છે.

મકીલું—

બાળરક્ષણનો વિષય એવો છે કે તે માટે જેટલું લખીયે તેટલું જોઈજ ગણાય. હાલમાં વધી પડેલા અપચ્છ ખાણાં-પીણાં, મેજ-ચોખ, રખડપટ્ટી, અનિયમીતખણું, ઉત્તમગરા, અતિશ્રમ અને અલુધટતાં વર્તનાથી માળાપનાં છવન એવાં તો અવ્યવસ્થિત ધર્મ ગયાં છે કે તેની અસર બાળકના છવન ઉપર ક્યારે કેવી થયે, અને તેના પરિણામે તે ભુલની સમ કેવું રૂપ લેશે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. મુદ્દે જે સંતતિનું સુખ સાચરવું હોય, બાળકના આયુષ્યને દીર્ઘાયુ બનાવવું હોય અને તેને હમેશાં તંદુરસ્ત ભેવું હોય તો ઉપરની ખામીયોથી માતાયેતો ખચી જવુંજ ભેદજે.

ખાસ કરીને ચોકખી અને પુઢી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને સાદા ખોરાક ઉપર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે. આટલું છતાં

તે ખુલ્લી હવા શરદી કરે નહિ તે પણ ધ્યાન રાખવાનું બાળકને રાત્રે તદ્દન ખુલ્લું સુવરાવી રાખવાથી પાછલી રાત ઠંડી કફને નોતરી દે છે. માટે બાળકને ઢંધુરવું જોઈયે. તેમ કરતાં તેના ઉપર લુગડાંનો ઢગલો લાદીને ગુંગળાઈ ન જાય તે પણ કાળજી રાખવાની છે. બાળકને વરસાદનો લેજ કે શિયાળાની ઠંડી માઠી અસર ન કરે માટે આવે વખતે બહાર ફેરવતાં ગરમાવો રહે તેવી ફલાલીનનું જબલું અને માથે ઘોર બાંધી રાખવું જરૂરી છે.

શીળી—નાના બાળકને બીજાં દર્દોની પેઠે શીળીનો વળ પણ રહે છે માટે તેને શીયાળામાં શીળી કઢાવી લેવી.

અપ્રીણ—ઘણી માતાઓ બાળકને ઉંઘાડી રાખવા અપ્રીણ (કસુંબો) આપવાની ટેવ પાડે છે. આવી માતાઓને હેતુ ફક્ત તેના કામકાજ-આરામ કે મજૂરીમાં બાળક ન નડે તે હોય છે. પણ તેમાં બાળકની આરોગ્યતાને મોટું નુકશાન થાય છે. ઈંગ્લાંડમાં ડૉ. વુડમરીયે બાળકોના મરણનાં કારણો શોધત જણાવ્યું છે કે—“ માતાનું ધાવણ ધાવનારા કરતાં બીજા દુધથી ઉછરનારાં બાળકો ચાર ગણાં ધવારે મરે છે. મજૂરી કરવ જનાર સ્ત્રીઓના બાળકો સેંકડે ચાલીશ ટકા વધારે મરે છે. કારણ કે તેના બાળકોને નિયમીત ધાવણ મળી શકતું નથી. ગરીબાઈને અંગે મળતા ધાવણમાં પૌષ્ટિક તત્વ કમી હોય છે તથા બાળકને અપ્રીણીયું કરવાથી તેના અવયવો શીથીલ થઈ જાય છે. ” માટે આવી સામાન્ય સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી કે જ્યાં જાવી પ્રજા (સંતતી) નીરોગી અને બળવાન ઉછેરી શકાય. ધૃતિશમ.

